

WEEKLY MENU

日	8月5日 (月)				8月6日 (火)				8月7日 (水)				8月8日 (木)				8月9日 (金)				8月10日 (土)				8月11日 (日)			
曜日																												
朝食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal					
	パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296					
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal					
	オムレツ		65		厚揚げの煮付け		62		チリコンカーン		84		照焼き肉団子		92		豚肉と青菜の塩炒め		66		目玉焼き		91					
	スパゲッティサラダ		115		粉ふき芋		51		ほうれん草ともやしのナムル		34		なめ茸オクラ		23		ごぼうサラダ		58		切干大根の炒め煮		38					
野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5						
根菜の味噌汁		23		大根と人参の味噌汁		22		豆腐とわかめの味噌汁		30		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		もやしと人参の味噌汁		22		小松菜と人参の味噌汁		21						
沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4						
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134						
材料名	鶏卵、パスタ、玉葱、胡瓜、牛蒡、ケチャップ、マネズ、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、ジャガイモ、大根、パスタ、人参、グリーンピース、キャベツ				ツキツギピーズ、ハム、豆腐、玉葱、わかめ、トマト、若布、ジャガイモ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、わかめ、わかめ、大根、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、玉葱、小松菜、牛蒡、大根、トマト、マネズ、唐辛子、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、油揚げ、小松菜、切干大根、人参、グリーンピース、キャベツ				ジャガイモ、油揚げ、ジャガイモ、玉葱、わかめ、人参、グリーンピース、キャベツ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
A定食	816	20.1	18.9	3.8	748	20.2	13.5	3.1	761	21.4	15.0	4.1	749	20.8	12.6	3.7	759	19.8	17.7	2.9	763	23.0	17.7	2.6	743	20.2	13.0	4.3
B定食	622	21.5	22.2	5.0	554	21.6	16.8	4.3	567	22.8	18.3	5.3	555	22.2	15.9	4.9	565	21.2	21.0	4.1	569	24.4	21.0	3.8				
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	ハヤシライス		682		とんこつ醤油らーめん		510		親子丼		647		カレーうどん		539		焼き鳥丼		657		ソース焼きそば		558		きんぴら焼肉		284	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		A 定食のみ		kcal		A 定食のみ		kcal		A 定食のみ		kcal	
	肉ごぼう丼		648		台湾ラーメン		595		豚キムチ丼		642		わかめうどん		385		コーンサラダ		33		ピーマン肉詰めフライ		116		白菜のおひたし		13	
	小松菜のごま和え		33		かに風味焼売		53		ポテトサラダ		88		竹輪天ぷら		136		ブチシュー		46		杏仁フルーツ		43		りんご		39	
	ぶどうゼリー		59		ごま団子		43		みかん		49		選べるデザート		78		玉葱と油揚げの味噌汁		36		ライス		470		大根と麩の味噌汁		24	
	コンソメスープ		11		キャベツと人参の味噌汁		22		キャベツと人参の味噌汁		22		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)	
材料名	豚、玉葱、パスタ、牛蒡、葱、小松菜、人参、水菜、ジャガイモ、ケチャップ、ゼリー				中華麺、豚、かまぼこ、トマト、わかめ、葱、唐辛子、グリーンピース、小豆、ジャガイモ				鶏卵、鶏、豚、ジャガイモ、玉葱、ミソ、白菜、わかめ、葱、胡瓜、人参、キャベツ、マネズ、ミソ				うどん、豚、竹輪、玉葱、人参、蒲鉾、小松菜、葱、キャベツ、若布				鶏、油揚げ、ジャガイモ、葱、キャベツ、人参、グリーンピース、玉葱、シュークリーム				中華麺、豚、玉葱、人参、キャベツ、トマト、ピーマン、グリーンピース、杏仁豆腐、パスタ、チーズ、黄桃、葡萄、梨				豚、牛蒡、人参、玉葱、キャベツ、貝割れ大根、白菜、大根、鯉節、巻麩、リゾット			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
A定食	785	14.2	18.3	5.7	606	24.2	16.3	7.7	806	24.4	18.8	3.3	753	19.6	19.3	6.7	772	29.6	22.1	3.8	1187	17.5	24.4	6.8	830	17.8	17.7	3.5
B定食	751	18.3	11.8	5.3	691	31.9	21.7	7.8	801	20.6	18.4	4.7	599	15.4	12.9	3.8												
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	ブルコギ		363		とんかつ おろしポン酢		290		麻婆豆腐		335		豚しゃぶ ごま風味		262		メンチカツ		443		焼き餃子		229					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		A 定食のみ		kcal		A 定食のみ		kcal		A 定食のみ		kcal					
	山賊焼き		643		豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		309		味噌カツ		319		豚肉と厚揚げの四川炒め		433		ピリ辛こんにゃく		38		蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え		33		もやしの赤じそ和え		15	
	五目豆		77		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		ブロッコリーの青煮		24		ライス		470		ライス		470		ライス		470	
	ライス		470		選べる小鉢		130		ひじきと枝豆の煮物		63		ライス		470		椎茸と人参のおすまし		7		オニオンスープ		13		たまごスープ		21	
	豆腐とわかめの味噌汁		30		春雨スープ		18		白菜と麩のおすまし		9		野菜中華スープ		12													
材料名	鶏、大豆、豆腐、椎茸、キャベツ、人参、貝割れ大根、蓮根、蒟蒻、若布				牛、豚、玉葱、パスタ、人参、キャベツ、葱、キャベツ、ピーマン、生姜、グリーンピース、ジャガイモ、ニンニク、春雨、ジャガイモ				豚、枝豆、竹輪、キャベツ、人参、水菜、大根、白菜、ひじき、麩、ポン酢、味噌				豆腐、豚、玉葱、葱、生姜、ニンニク、キャベツ、筍、木耳、厚揚げ、白菜、水菜、ブロッコリー、ケチャップ、鯉節				豚、玉葱、葱、キャベツ、トマト、人参、蒟蒻、唐辛子、椎茸、ジャガイモ				豚、鶏、大根、人参、水菜、キャベツ、玉葱、辛子、ジャガイモ				豚、鶏卵、大根、人参、貝割れ大根、トマト、胡瓜、葱、紫、ジャガイモ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
A定食					981	22.8	34.1	2.2	832	21.9	19.2	4.2	841	28.5	20.6	5.1	777	23.1	21.1	3.2	959	22.3	35.1	3.2	735	19.5	11.9	2.8
B定食	1220	43.4	53.0	4.3	927	24.6	29.4	3.2	861	23.0	19.8	4.7	939	35.5	29.8	4.2												