



WEEKLY MENU



日曜日	7月19日 (月)				7月20日 (火)				7月21日 (水)				7月22日 (木)				7月23日 (金)				7月24日 (土)				7月25日 (日)			
朝食	A		kcal	A		kcal	A		kcal	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	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	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	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	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	
	白菜とベーコンの塩炒め		87	オムレツ		62	ベーコンポテトバーグ		80	厚揚げとキャベツの味噌炒め		107	目玉焼き		85	照焼き肉団子		92	春雨サラダ ゆず風味		48	鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		104	ウインナー		116	
	粉ふき芋		43	わかめのツナぼん酢		37	おくらのごま和え		31	大根の明太和え		21	ひじきとあさりの煮物		53	春雨サラダ		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	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	野菜サラダ		5		
小松菜と玉葱の味噌汁		21	大根と麩の味噌汁		24	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	白菜と人参の味噌汁		21	白菜と人参の味噌汁		21	大根と油揚げの味噌汁		31	大根と油揚げの味噌汁		31		
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	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		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122		
材料名	ベーコン、ジャガイモ、白菜、ピーマン、小松菜、玉葱、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ツナ、玉葱、大根、葱、若布、巻麩、ボン酢、人参、キャベツ、グリーンソフ				ベーコン、豆腐、ジャガイモ、わかめ、若布、トマト、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、明太子、大根、生姜、葱、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、アサリ、油揚げ、ツナ、ヒジキ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、ツナ、胡瓜、白菜、春雨、柚子、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、鶏、蓮根、大根、油揚げ、キャベツ、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	719	18.6	17.9	2.8	691	20.8	13.3	3.5	709	19.8	14.5	3.1	717	21.1	18.6	2.5	728	23.9	18.6	2.8	729	20.3	13.9	3.3	819	25.1	27.2	3.0
B定食	578	20.9	21.5	4.1	550	23.1	16.9	4.8	568	22.1	18.1	4.4	576	23.4	22.2	3.8	587	26.2	22.2	4.1	588	22.6	17.5	4.6	678	27.4	30.8	4.3
昼食	豚丼		638	醤油ラーメン		493	麻婆豆腐飯		611	冷やしきつねうどん		429	ハヤシライス		645	豚ネギ胡麻クッパ		566	チキンカツ		421							
	揚げジャコとキャベツのお浸し		26	春巻		141	もやしの赤じそ和え		16	竹輪のカレー揚げ		95	和風マカロニサラダ		77	バンバンジー		93	こんにゃくと野菜の煮物		65							
	バナナ		35	フルーチェ ミックスオレンジ		46	プリン		78	パイ		49	ヨーグルト		47	杏仁フルーツ		43	ミニエクレア		94							
	根菜のおすまし		10	春雨スープ		21	春雨スープ		21	ライス		437	豆腐とたまごのおすまし		27	ライス		437	豆腐とたまごのおすまし		27							
材料名	豚、ジャガイモ、玉葱、葱、キャベツ、大葉、牛蒡、人参、鯉節、かまぼこ、バナナ				中華麺、豚、トマト、ツナ、葱、キャベツ、フルーチェ、牛乳				豚、豆腐、玉葱、葱、生姜、トマト、ツナ、胡瓜、キャベツ、人参、紫、春雨、プリ				うどん、稲荷、竹輪、蒲鉾、胡瓜、グリーンソフ、若布、パイ				豚、トマト、玉葱、トマト、人参、葱、ハヤシライス、キャベツ、マヨネーズ、海苔、ヨーグルト				豚、葱、シイタケ、鶏、胡瓜、ツナ、パプリカ、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、パイ、フェリ、トマト				鶏、鶏卵、豆腐、蒟蒻、キャベツ、人参、貝割れ大根、牛蒡、大根、葱、パン粉、ミニエクレア			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	709	23.0	16.1	4.5	680	24.2	22.0	8.7	726	21.1	17.3	4.8	573	16.3	10.3	3.6	769	17.4	21.6	3.9	1139	34.8	27.9	5.9	1044	35.3	38.2	4.4
夕食	肉焼売		264	牛肉と野菜の黒胡椒炒め		393	鯖の塩焼き		296	鶏の唐揚げ		264	香味野菜と豚肉の細切り炒め		261	白身魚の磯辺揚げ		336	回鍋肉		309							
	五目豆		74	スパゲッティサラダ		124	がんもどきの煮物		142	ほうれん草の辛子醤油		29	冷奴		61	ツナじゃが		66	切干大根の梅風味		31							
	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437							
	にらと卵のスープ		21	もやしと人参のスープ		12	白菜と麩のおすまし		9	たまごスープ		21	わかめスープ		11	椎茸と人参のおすまし		7	春雨スープ		21							
材料名	豚、大豆、鶏卵、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、蓮根、トマト、椎茸				牛、パスタ、玉葱、キャベツ、人参、生姜、トマトの芽、胡瓜、ツナ、マヨネーズ				鯖、がんも、鶏、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、白菜、巻麩				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、生姜、ほうれん草、葱、辛子、トマト				豚、豆腐、玉葱、トマトの芽、筍、切り、葱、生姜、鯉節、若布、トマト				バナナ、ツナ、ジャガイモ、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、葱、青海苔、椎茸				豚、キャベツ、人参、玉葱、筍、ピーマン、トマト、生姜、トマト、梅、大葉、白菜、切干大根、春雨			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	796	24.9	14.8	4.3	966	24.3	38.3	4.6	884	34.7	35.4	4.6	751	43.1	16.1	1.8	770	34.0	17.0	3.4	846	23.3	29.8	3.1	798	24.3	19.7	4.2

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。