

★ Weekly Menu



日曜日	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)	7月9日 (土)	7月10日 (日)
朝食	■ライス280g /パン・ジャムorマーガリン (火・木) /牛乳200ml /野菜サラダ/ふりかけ						
	大根とツナの炒め煮 ピリ辛こんにゃく じゃが芋とわかめの味噌汁 納豆	目玉焼き ごぼうのマカロニサラダ ミネストローネ	鯖の塩焼き さつま芋のきんぴらバター風味 わかめと玉葱の味噌汁	竹輪のカレー揚げ 海藻と大根の梅サラダ そうめん汁 <i>Seasonal Menu</i>	チキンナゲット ベーコンとピーマンのソテー キャベツとエノキの味噌汁	肉団子のクリーム煮 しめじのおかか和え 白菜ともやしの味噌汁	ウインナー もやしと卵炒め 大根とわかめの味噌汁 朝食のり
	E 730 P 25.0 F 14.6 C 131.1 S 3.2 kcal g g g g	E 605 P 20.5 F 25.5 C 73.6 S 3.3 kcal g g g g	E 866 P 23.4 F 23.7 C 141.1 S 3.4 kcal g g g g	E 586 P 17.5 F 21.5 C 80.3 S 5.6 kcal g g g g	E 732 P 22.1 F 19.5 C 128.2 S 2.8 kcal g g g g	E 775 P 21.1 F 19.8 C 133.7 S 3.5 kcal g g g g	E 719 P 23.0 F 18.0 C 121.9 S 4.3 kcal g g g g
	■ライス280g						
昼食	とろろと温泉玉子のぶっかけうどん エリンギ炒め 混ぜご飯	タッカルビ丼(韓国風鶏のピリ辛炒め) 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え	和風明太子スパゲティ 春巻	叉焼炒飯 蒸し鶏の四川山椒ソース	牛丼 じゃが芋のニンニクおかか和え	ニラ玉の肉あんかけ シュウマイ	白身魚のパン粉焼き チーズ風味 きのこパプリカのマリネ
	E 818 P 22.0 F 11.6 C 153.9 S 4.4 kcal g g g g	E 724 P 23.5 F 22.5 C 110.7 S 3.0 kcal g g g g	E 1,096 P 21.3 F 23.0 C 93.8 S 4.6 kcal g g g g	E 603 P 18.9 F 14.9 C 102.4 S 3.4 kcal g g g g	E 894 P 24.1 F 31.9 C 131.9 S 2.1 kcal g g g g	E 941 P 36.0 F 31.2 C 129.1 S 3.6 kcal g g g g	E 572 P 17.7 F 4.7 C 119.6 S 1.7 kcal g g g g
	★現在はAのみ提供しています						
	■ライス280g						
夕食	豚肉野菜巻きフライ 和風スパゲッティー キャベツと油揚げの味噌汁	★タ特★ 夏野菜のチーズカレー クミン香るキャロットラペ キャベツともやしの味噌汁 ヨーグルッペ	6種野菜と鶏ささみの柚子みそだれ アスパラと豆腐の中華和え もやしとワカメの味噌汁	桜海老とじゃこの揚げだし豆腐 切干とごぼうのマヨぼんだれ 豆腐とわかめの味噌汁	いわしと竹輪の蒲焼仕立て キャベツのゴマ和え 大根と人参の味噌汁	豚肉とズッキーニの塩炒め バンサンスー じゃが芋と玉葱の味噌汁	ゴーヤチャンプルー マカロニサラダ 白菜と油揚げの味噌汁
	E 799 P 19.1 F 18.6 C 142.3 S 2.8 kcal g g g g	E 1,065 P 21.9 F 18.7 C 210.4 S 4.5 kcal g g g g	E 660 P 19.7 F 9.0 C 129.0 S 3.0 kcal g g g g	E 858 P 21.4 F 26.3 C 138.2 S 2.2 kcal g g g g	E 718 P 20.7 F 10.2 C 134.6 S 5.1 kcal g g g g	E 790 P 22.4 F 21.4 C 131.1 S 4.6 kcal g g g g	E 765 P 27.8 F 19.8 C 123.0 S 3.1 kcal g g g g
	■ライス280g						
	■ライス280g						

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。



★ Weekly Menu



日曜日	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月16日 (土)	7月17日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	出し巻き玉子 ピーマンジャコ昆布 もやしとワカメの味噌汁 納豆	ジャーマンポテト ソーセージとキャベツのフレンチサラダ コーンと玉葱のスープ	からふとマスの塩焼き ひじきと枝豆の煮物 キャベツと玉葱の味噌汁	チーズ入りじゃがもち ペンネと三色ピーマンのパペロンチーノ トマトスープ	ハンバーグ トマト入りスクランブルエッグ キャベツとえのきの味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ニンジンとチリメンジャコのキンピラ 白菜と油揚げの味噌汁	白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 オクラの梅おかか和え わかめと麩の味噌汁 朝食のり
	E 758 P 27.5 F 16.8 C 129.0 S 3.2 kcal g g g g	E 566 P 17.0 F 21.6 C 82.9 S 3.4 kcal g g g g	E 738 P 28.0 F 13.5 C 127.4 S 3.2 kcal g g g g	E 851 P 18.8 F 42.1 C 104.6 S 5.4 kcal g g g g	E 830 P 24.9 F 25.2 C 131.2 S 3.8 kcal g g g g	E 742 P 23.3 F 17.3 C 127.8 S 3.5 kcal g g g g	E 685 P 21.7 F 12.8 C 127.6 S 3.5 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	ボークカレー  切干大根とわかめの二杯酢 カップヨーグルト	カルボナーラ  チーズサラダ	鶏肉のチリソース丼(温卵のせ) ポテトサラダ	冷し豚しゃぶうどん  チヂミ 混ぜご飯 ぶどうのゼリー	親子丼 海藻とオニオンのマリネサラダ	鯖の照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物	目玉焼きフライとデミグラスコロッケ なすとパプリカの揚げびたし
	E 674 P 15.8 F 15.8 C 121.6 S 3.1 kcal g g g g	E 748 P 23.1 F 32.5 C 92.2 S 4.0 kcal g g g g	E 1,312 P 26.9 F 35.7 C 115.1 S 2.0 kcal g g g g	E 976 P 25.7 F 19.0 C 175.0 S 5.9 kcal g g g g	E 712 P 26.9 F 18.6 C 111.3 S 4.4 kcal g g g g	E 785 P 24.3 F 24.6 C 115.4 S 2.0 kcal g g g g	E 878 P 17.9 F 29.2 C 139.1 S 2.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	大豆ミートのペッパー唐揚げ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 大根とワカメの味噌汁	照りマヨチキン 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 もやしとインゲンの味噌汁	ポークソテーオニオンソース ゴボウと水菜のサラダ キャベツとわかめの味噌汁	塩麹漬け鶏肉の野菜炒め カニカマと蓮根のサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	たらの麻婆ソース かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え 巻き麩となめこの味噌汁	豚焼肉ともやしのねぎソース ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え わかめとえのきの味噌汁	牛肉の柳川煮 チンゲン菜とワカメのチョレギ風 じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E 687 P 23.4 F 12.4 C 124.4 S 3.2 kcal g g g g	E 981 P 37.2 F 40.3 C 121.6 S 4.2 kcal g g g g	E 895 P 27.3 F 26.0 C 141.1 S 6.9 kcal g g g g	E 695 P 22.1 F 11.9 C 127.3 S 4.3 kcal g g g g	E 789 P 21.6 F 19.8 C 135.7 S 4.5 kcal g g g g	E 741 P 25.1 F 16.9 C 125.3 S 4.4 kcal g g g g	E 859 P 28.8 F 27.7 C 127.3 S 4.9 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。



★ Weekly Menu



日曜日	7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7月23日 (土)	7月24日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食		和風スクランブル 粉ふき芋 漬物	パン	パン	パン	パン	パン
	E 1,006 kcal P 29.8 g F 31.4 g C 152.9 g S 4.3 g	E 606 kcal P 18.0 g F 23.2 g C 82.9 g S 3.9 g	E 898 kcal P 29.0 g F 27.6 g C 135.1 g S 3.2 g	E 809 kcal P 28.0 g F 38.4 g C 87.7 g S 4.9 g	E 795 kcal P 24.4 g F 24.2 g C 124.7 g S 2.5 g	E 711 kcal P 22.8 g F 13.3 g C 129.9 g S 4.2 g	E 725 kcal P 23.4 g F 15.7 g C 132.0 g S 3.5 g
■ライス280g							
昼食		さばカレーカツ ズッキーニと人参のパン粉和え 漬物	すき焼き煮 菜の花ともやしの塩昆布和え 漬物	豚肉の味噌炒め ゴボウのカリカリサラダ 漬物	オムそば カリフラワーのカレーツナサラダ 漬物	親子炒り玉子 キャベツのピーナッツ和え 漬物	鶏むね肉の漬け焼き コンニャクごぼう 漬物
	E 305 kcal P 12.8 g F 18.3 g C 24.1 g S 1.0 g	E 623 kcal P 16.6 g F 19.5 g C 98.2 g S 3.9 g	E 1,140 kcal P 19.7 g F 13.2 g C 130.4 g S 4.1 g	E 720 kcal P 22.7 g F 20.2 g C 110.1 g S 4.0 g	E 874 kcal P 32.8 g F 35.7 g C 101.1 g S 5.1 g	E 795 kcal P 31.5 g F 22.6 g C 119.1 g S 2.2 g	E 683 kcal P 32.9 g F 5.1 g C 126.4 g S 2.7 g
★現在はAのみ提供しています ■ライス280g							
夕食		チキンの味噌マヨネーズソース きゅうりの生姜醤油 漬物	シーフードチリマーボー 青梗菜と寒天のお浸し 漬物	鶏肉のオープン焼き 粒マ スタードソース 里芋といんげんの胡麻おかか 和え 漬物	焼きキャベツメンチカツ 茄子とじゃこのピリ辛和え 漬物	アジフライ 大豆と枝豆とコーンのサ ラダ 漬物	ポークソテーBBQソース 大根の塩昆布和え プチシュークリーム
	E 906 kcal P 27.2 g F 27.2 g C 141.9 g S 4.4 g	E 659 kcal P 24.4 g F 9.9 g C 121.4 g S 3.2 g	E 908 kcal P 31.7 g F 29.2 g C 134.1 g S 3.9 g	E 846 kcal P 33.0 g F 25.3 g C 124.6 g S 3.2 g	E 825 kcal P 24.9 g F 19.4 g C 142.9 g S 3.7 g	E 782 kcal P 25.6 g F 18.6 g C 131.3 g S 3.2 g	E 793 kcal P 30.0 g F 21.6 g C 119.9 g S 6.2 g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。



★ Weekly Menu



日曜日	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)	7月31日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	大根のそぼろあん きんぴらごぼう キャベツと玉葱の味噌汁 納豆	スパニッシュオムレツ コーンポテト コンソメジュリアン	根菜鶏つくねハンバーグ ピーマンのツナ和え 大根と油揚げの味噌汁	明太子スパゲッティ 野菜炒め コンソメスープ	さわらの塩焼き ひじき煮 白菜とえのきの味噌汁	ウィンナー マカロニコーンソテー もやしとインゲンの味噌汁	はんぺん 切干大根 豆腐とわかめの味噌汁 朝食のり
	E 762 P 22.1 F 14.8 C 138.1 S 3.6 kcal g g g g	E 634 P 21.9 F 25.4 C 80.4 S 3.8 kcal g g g g	E 788 P 23.4 F 19.5 C 134.2 S 3.0 kcal g g g g	E 680 P 22.6 F 23.5 C 96.2 S 4.2 kcal g g g g	E 727 P 28.4 F 15.6 C 123.0 S 2.3 kcal g g g g	E 829 P 25.6 F 19.8 C 142.1 S 2.7 kcal g g g g	E 727 P 21.8 F 11.8 C 139.5 S 3.5 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	ブルコギ丼 青梗菜ともやしのナムル	(冷)きつねうどん 鶏天 混ぜご飯	肉みそボウル かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え	★昼特★ 豆乳ゴマだれの冷やし中華 シュウマイ エクレア	肉ごぼう丼 ビーンズサラダ	白身魚の天ぷら おろしポン酢 干し豆腐のピリ辛ごまだれ和え	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース ワカメともやしのごま塩和え
	E 685 P 15.0 F 17.6 C 120.4 S 1.7 kcal g g g g	E 834 P 24.7 F 12.9 C 153.4 S 6.0 kcal g g g g	E 1,330 P 22.3 F 32.2 C 131.5 S 4.9 kcal g g g g	E 748 P 22.8 F 32.3 C 98.3 S 5.2 kcal g g g g	E 746 P 22.5 F 12.0 C 140.8 S 4.1 kcal g g g g	E 712 P 20.0 F 14.6 C 129.6 S 2.9 kcal g g g g	E 794 P 33.1 F 22.0 C 119.1 S 2.2 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
■ライス280g							
夕食	グリルチキン カレー風味 菜の花とカニカマの卵炒め じゃが芋とわかめの味噌汁	豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め 人参のピーナッツ和え 白菜と油揚げの味噌汁	サーモンの照り焼き ツナキャベツ 大根と油揚げの味噌汁	ポークソテーBBQソース 大根と胡瓜の和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁	チャプチェ 厚揚げと青菜の煮浸し わかめとえのきの味噌汁	和風おろしハンバーグ じゃが芋の甘辛炒め 玉葱と油揚げの味噌汁	豚肉と大根の炒め煮 茄子とオクラの揚げ出し キャベツともやしの味噌汁
	E 804 P 33.8 F 22.0 C 121.1 S 3.8 kcal g g g g	E 783 P 25.8 F 22.3 C 126.5 S 3.7 kcal g g g g	E 692 P 29.4 F 12.2 C 113.4 S 3.4 kcal g g g g	E 932 P 30.6 F 24.4 C 150.0 S 3.6 kcal g g g g	E 947 P 18.6 F 20.5 C 176.5 S 6.4 kcal g g g g	E 802 P 24.0 F 16.0 C 144.7 S 6.4 kcal g g g g	E 820 P 24.6 F 21.4 C 133.9 S 4.1 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

