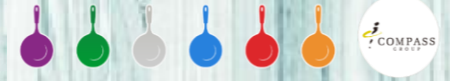


# Weekly Menu



日曜日	8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)	8月7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	照焼き肉団子 たたきごぼう 小松菜とわかめの味噌汁 納豆	豆腐ハンバーグ ウインナーとマカロニコンソテー わかめとえのきの味噌汁	コーンスクランブル 白菜のピーナッツ和え キャベツと大根の味噌汁	ハムカツ スパゲティーサラダ トマトスープ	アジの照り焼き ほうれん草のごま和え もやしとインゲンの味噌汁	カレー味ビーフン ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	目玉焼き ベーコンとピーマンのソテー じゃが芋とわかめの味噌汁 朝食のり																											
	E 836 kcal	P 25.5 g	F 19.6 g	C 144.2 g	S 3.9 g	E 681 kcal	P 22.7 g	F 23.7 g	C 95.9 g	S 3.8 g	E 735 kcal	P 22.0 g	F 18.4 g	C 124.7 g	S 2.6 g	E 687 kcal	P 18.5 g	F 32.4 g	C 81.0 g	S 3.7 g	E 705 kcal	P 27.0 g	F 11.7 g	C 125.8 g	S 3.3 g	E 721 kcal	P 19.5 g	F 15.5 g	C 131.2 g	S 2.5 g	E 745 kcal	P 23.5 g	F 21.1 g	C 125.7 g
■ライス280g																																		
昼食	おろし豚焼肉丼 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え	明太子おろしのぶっかけうどん シュウマイ	豚塩カルビ丼 キャベツのお浸し	大豆入り鶏そぼろ丼 ポテトの磯辺揚げ	冷やし中華 ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え	チキン南蛮 豆もやしとひじきのナムル																												
	E 692 kcal	P 21.7 g	F 19.7 g	C 110.9 g	S 2.4 g	E 550 kcal	P 20.0 g	F 8.8 g	C 92.8 g	S 4.2 g	E 1,077 kcal	P 18.5 g	F 22.0 g	C 95.8 g	S 3.6 g	E 605 kcal	P 17.7 g	F 12.1 g	C 107.9 g	S 1.8 g	E 538 kcal	P 19.2 g	F 8.6 g	C 91.9 g	S 6.4 g	E 915 kcal	P 30.8 g	F 32.5 g	C 129.2 g	S 2.9 g	E   P   F   C   S kcal   g   g   g   g			
★現在はAのみ提供しています																																		
夕食	油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) 茹で野菜のサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	白身魚の香草焼き 大豆の甘辛絡め じゃが芋と玉葱の味噌汁	若鶏の西京みそ焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツと大根の味噌汁	かに玉 ミックスサラダ 白菜ともやしの味噌汁	豚肉とズッキーニの塩炒め カニカマとわかめの中華サラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	ポーク焼肉の胡麻だれ ごぼうのポテトサラダ もやしとワカメの味噌汁																												
	E 795 kcal	P 30.8 g	F 21.3 g	C 124.3 g	S 4.6 g	E 708 kcal	P 28.1 g	F 8.5 g	C 135.2 g	S 5.7 g	E 919 kcal	P 45.8 g	F 27.8 g	C 125.0 g	S 4.2 g	E 734 kcal	P 15.3 g	F 18.1 g	C 131.1 g	S 3.5 g	E 725 kcal	P 22.5 g	F 18.6 g	C 121.5 g	S 4.3 g	E 880 kcal	P 30.3 g	F 27.3 g	C 133.3 g	S 4.7 g	E   P   F   C   S 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。

