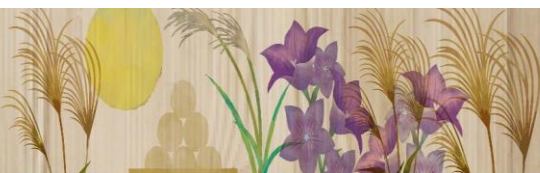


Weekly Menu

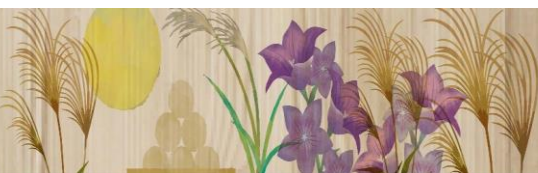


日曜日	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)	9月1日 (木)	9月2日 (金)	9月3日 (土)	9月4日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	目玉焼き 小鉢)ブロッコリーのゴマ和え	鱈の塩麴焼き きんぴらごぼう	チキンナゲット アスパラときのこのマリネ	チーズ入りじゃがもち かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え	パン	パン	パン
	E 562 P 13.2 F 7.8 C 114.6 S 0.2 kcal g g g g	E 565 P 20.7 F 23.4 C 67.7 S 2.1 kcal g g g g g	E 688 P 20.7 F 11.9 C 129.1 S 1.8 kcal g g g g g	E 549 P 18.9 F 21.1 C 72.5 S 3.0 kcal g g g g g	E 961 P 17.4 F 34.3 C 151.9 S 0.8 kcal g g g g g	E 562 P 13.2 F 7.8 C 114.6 S 0.2 kcal g g g g g	E 562 P 13.2 F 7.8 C 114.6 S 0.2 kcal g g g g g
■ライス280g							
昼食	グラタンコロッケと野菜肉巻きフライ	鶏カレー風味揚げ	鯖のごま照り焼きとシューマイ	メンチカツ	ブルコギ丼 小鉢)いんげん柚子しょうゆ	豚肉の南蛮焼き オクラのスクランブルエッグ	豚肉の南蛮焼き オクラのスクランブルエッグ
	E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 kcal g g g g	E 308 P 6.3 F 20.7 C 23.7 S 0.6 kcal g g g g g	E 452 P 25.6 F 30.2 C 18.5 S 2.4 kcal g g g g g	E 252 P 11.2 F 15.1 C 14.6 S 1.5 kcal g g g g g	E 538 P 12.9 F 25.9 C 63.6 S 3.7 kcal g g g g g	E 1,041 P 21.0 F 16.8 C 208.6 S 1.6 kcal g g g g g	E 842 P 26.3 F 28.9 C 121.5 S 3.3 kcal g g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏の照り焼き 小鉢)ワカメともやしのごま塩和え	ポークソテーBBQソース 小鉢)かぼちゃとじゃがいものサラダ	青椒肉絲 豆もやしのナムル	チキンカツ インゲンの胡麻和え	鯖の味噌煮 ゆで卵	肉じゃが 小鉢)竹輪の磯辺揚げ	麻婆茄子 S小鉢)大根ときゅうりのキムチ和え
	E 799 P 26.0 F 27.8 C 115.0 S 2.4 kcal g g g g g	E 982 P 28.1 F 27.1 C 160.2 S 2.6 kcal g g g g g	E 710 P 20.5 F 14.0 C 129.6 S 4.0 kcal g g g g g	E 848 P 24.1 F 23.4 C 137.5 S 4.3 kcal g g g g g	E 950 P 30.3 F 29.2 C 137.0 S 4.2 kcal g g g g g	E 779 P 20.3 F 12.7 C 148.5 S 3.4 kcal g g g g g	E 712 P 14.3 F 18.7 C 126.2 S 4.2 kcal g 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	9月5日 (月)	9月6日 (火)	9月7日 (水)	9月8日 (木)	9月9日 (金)	9月10日 (土)	9月11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	鯖の塩焼き 小鉢)大根の梅和え	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	豆腐ハンバーグ 菜の花のゴマ和え	ウインナー S小鉢)ほうれん草とコーンのソテー	厚揚げとキャベツの味噌炒め 小鉢)バンバンジー(棒々鶏)																													
	E 684 kcal	P 18.6 g	F 15.2 g	C 122.2 g	S 2.5 g	E 569 kcal	P 16.9 g	F 25.7 g	C 76.0 g	S 2.6 g	E 690 kcal	P 19.3 g	F 13.8 g	C 127.5 g	S 1.6 g	E 582 kcal	P 20.6 g	F 27.5 g	C 64.2 g	S 2.7 g	E 770 kcal	P 23.7 g	F 20.9 g	C 126.3 g	S 1.6 g	E 562 kcal	P 13.2 g	F 7.8 g	C 114.6 g	S 0.2 g	E 562 kcal	P 13.2 g	F 7.8 g	C 114.6 g
■ライス280g																																		
昼食	ハンバーグきのこソース	冷やし肉うどん	鶏の照り焼き	冷やし唐揚げうどん																														
	E 358 kcal	P 17.5 g	F 19.5 g	C 28.7 g	S 4.2 g	E 597 kcal	P 17.4 g	F 11.1 g	C 102.4 g	S 11.8 g	E 407 kcal	P 22.0 g	F 29.4 g	C 13.1 g	S 2.0 g	E 629 kcal	P 28.0 g	F 20.0 g	C 80.1 g	S 3.5 g	E 509 kcal	P 15.6 g	F 30.2 g	C 42.1 g	S 3.4 g	E 436 kcal	P 7.0 g	F 0.8 g	C 103.9 g	S 0.0 g	E 436 kcal	P 7.0 g	F 0.8 g	C 103.9 g
★現在はAのみ提供しています																																		
夕食	鶏肉と野菜のうま煮 餃子	豚焼肉ともやしのねぎソース れんこんポテトサラダ	鱈の竜田揚げ 香味野菜ソース 小鉢)なめ苺オクラ	豚ロース肉の照り生姜焼き 小松菜とひじきのお浸し																														
	E 734 kcal	P 24.3 g	F 14.5 g	C 127.9 g	S 2.1 g	E 753 kcal	P 25.6 g	F 17.7 g	C 126.2 g	S 2.7 g	E 667 kcal	P 20.5 g	F 5.9 g	C 134.6 g	S 3.9 g	E 729 kcal	P 23.4 g	F 15.8 g	C 124.4 g	S 2.6 g	E 436 kcal	P 7.0 g	F 0.8 g	C 103.9 g	S 0.0 g	E 436 kcal	P 7.0 g	F 0.8 g	C 103.9 g	S 0.0 g	E 436 kcal	P 7.0 g	F 0.8 g	C 103.9 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。

