

Weekly Menu



日曜日	7月31日 (月)	8月1日 (火)	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)	8月6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	厚揚げのそぼろあん ピリ辛こんにゃく もやしと油揚げの 味噌汁	オクラの スクランブルエッグ ハム 野菜スープ	とうふハンバーグ ひじきと切干の 青じそ和え わかめと麩の味噌汁	ハムカツ ワカメともやしの ごま塩和え 巻き麩となめこの 味噌汁	ミートボールの デミトマトソース煮 ピーマンのおかか和え 玉子スープ	きのこの スクランブルエッグ ハム もやしとワカメの味噌汁	目玉焼き ほうれん草と 人参のソテー 玉葱と油揚げの味噌汁
	E P F C S 1,232 31.7 20.7 232.8 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,103 28.9 30.2 178.3 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,166 25.8 13.6 240.0 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,056 26.9 23.4 184.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,223 28.2 18.4 239.2 2.2 kcal g g g g	E P F C S 1,255 30.1 25.8 228.1 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,187 29.7 17.8 229.0 2.1 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	札幌味噌ラーメン 餃子 栄養士おすすめ	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ チーズサラダ	中華丼 竹輪とわかめの 和風マヨ和え	鶏肉のサラダ仕立て 人参と玉子の炒め	麻婆豆腐 キャベツの中華和え	肉団子と野菜の スープカレー煮 蓮根といんげんの 胡麻マヨネーズ	豚挽肉と春雨の オイスターソース 青梗菜のお浸し
	E P F C S 1,133 31.6 24.8 190.5 11.0 kcal g g g g	E P F C S 1,052 25.2 24.2 190.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,233 19.7 19.9 132.7 4.4 kcal g g g g	E P F C S 860 28.8 29.0 118.8 3.3 kcal g g g g	E P F C S 802 24.0 20.2 130.2 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,309 25.5 24.3 250.1 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,258 22.6 21.8 246.7 3.7 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	チキンソテー 和風きのこソース 玉葱のサラダ 大根とわかめの味噌汁	油淋鶏 カニカマと蓮根のサラダ もやしと油揚げの味噌汁	鶏の黒胡椒炒め オクラのごま和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	肉じゃが ごぼうとひじきのサラダ キャベツともやしの 味噌汁	豚肉の生姜焼き 小松菜のなめ茸おろし 玉葱と油揚げの味噌汁	豚しゃぶおろしポン酢 ほうれん草の おかか和え ごぼうの味噌汁	牛南蛮焼き キュウリとツナの 中華和え キャベツともやしの 味噌汁
	E P F C S 1,304 40.7 24.6 232.7 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,311 39.8 21.1 239.1 5.4 kcal g g g g	E P F C S 1,266 34.3 14.8 250.3 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,261 24.8 19.5 251.0 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,278 32.7 25.0 234.2 3.9 kcal g g g g	E P F C S 1,261 40.0 22.5 228.3 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,286 28.9 27.9 232.3 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。



Weekly Menu



日曜日	8月7日 (月)	8月8日 (火)	8月9日 (水)	8月10日 (木)	8月11日 (金)	8月12日 (土)	8月13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	ウィナー キャベツの ピーナッツ和え キャベツとわかめの 味噌汁						
	E P F C S 1,207 29.9 20.5 230.4 2.9 kcal g g g g	E P F C S					
昼食							
	E P F C S kcal g g g g	E P F C S					
夕食		★現在はAのみ提供しています					
	E P F C S kcal g g g g	E P F C S					P F C S g g g g ■ライス280g
	E P F C S kcal g g g g	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S

Summer Vacation !!!
 Have a good time
 See you after the holidays...

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。

