Weekly Menu

日 曜日	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7月6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						
	照焼き肉団子 ポテトサラダ キャベツとわかめの味噌汁	高野豆腐の卵とじ ベーコン コーンスープ	ウィンナー ほうれん草とマカロニのクリーム煮 キャベツとしめじの味噌汁	ミックススクランブル 白菜とチャーシューの炒め 豆腐とわかめの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ 小松菜とコーンの煮浸し ワカメスープ	だし巻き玉子 ひじきと切干大根のきんぴら じゃが芋と玉葱の味噌汁	かぼちゃのコロッケ にんじんのたらこ炒め ごぼうの味噌汁
ライス	E 894 kcal / P 23.7 g / F 24.4 g / C 144.1 g / S 2.1	E 754 kcal / P 21.6 g / F 20.0 g / C 130.3 g / S 2.9	E 819 kcal / P 24.1 g / F 20.3 g / C 135.0 g / S 3.0	E 807 kcal / P 23.4 g / F 22.0 g / C 127.5 g / S 2.9	E 752 kcal / P 21.5 g / F 14.7 g / C 133.4 g / S 3.3	E 754 kcal / P 21.0 g / F 14.7 g / C 135.3 g / S 2.7	E 845 kcal / P 19.8 g / F 19.5 g / C 149.0 g / S 2.4
パン		E 549 kcal / P 23.1 g / F 25.1 g / C 67.4 g / S 3.9			E 547 kcal / P 23.0 g / F 19.8 g / C 70.5 g / S 4.3	E 549 kcal / P 22.5 g / F 19.8 g / C 72.4 g / S 3.7	E 640 kcal / P 21.3 g / F 24.6 g / C 86.1 g / S 3.4
昼食	■ライス280ｇ						
	【夏越】かき揚げの夏越ご飯&天ぷらセット キャベツのゆず和え イベント	和風明太子スパゲティ 白菜とハムの炒め パスタ	大判きつねうどん めかぶとオクラの冷奴 そばうどん	ケチャップオムライス さつま芋のはちみつバター風味	ビーフカレー キャベツサラダ カレー	とんこつラーメン 胡瓜とカリフラワーの梅和え ラーメン	鶏肉きんぴら丼 ブロッコリーのナムル 丼
	E 1,538 kcal / P 41.7 g / F 48.6 g / C 234.7 g / S 1.9	E 1,018 kcal / P 27.6 g / F 14.5 g / C 194.8 g / S 4.4	E 965 kcal / P 24.7 g / F 10.5 g / C 188.6 g / S 4.1	E 1,122 kcal / P 21.6 g / F 26.5 g / C 198.8 g / S 3.5	E 1,073 kcal / P 18.3 g / F 18.3 g / C 212.6 g / S 2.4	E 994 kcal / P 29.8 g / F 11.5 g / C 187.6 g / S 9.0	E 1,098 kcal / P 26.0 g / F 13.3 g / C 217.8 g / S 2.4
夕食	★現在はＡのみ提供しています						■ライス280ｇ
	魚を食べよう 白身魚のムニエル温野菜添え 大根のそぼろあん わかめと玉葱の味噌汁	イタリアンハンバーグステーキ スイートエンドウのおかか和え 長ネギとえのきの味噌汁	チキンの衣揚げデミマヨソース こんにゃくと野菜の煮物 小松菜とわかめの味噌汁	肉豆腐 じゃが芋のニンニクおかか和え 大根とわかめの味噌汁	人気メニュー 鶏の唐揚げ青のり風味 キャベツと筍の炒め煮 わかめと麸の味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 おくらとワカメの酢の物 キャベツと大根の味噌汁	豚肉の南蛮焼き ピリ辛こんにゃく わかめと玉葱の味噌汁
	E 817 kcal / P 27.6 g / F 23.0 g / C 124.2 g / S 1.9	E 860 kcal / P 29.3 g / F 15.0 g / C 151.4 g / S 4.1	E 1,028 kcal / P 36.4 g / F 33.7 g / C 143.6 g / S 5.0	E 854 kcal / P 30.0 g / F 24.0 g / C 129.3 g / S 3.3	E 692 kcal / P 23.9 g / F 10.5 g / C 123.9 g / S 4.1	E 878 kcal / P 23.9 g / F 28.1 g / C 132.3 g / S 2.8	E 805 kcal / P 24.4 g / F 20.7 g / C 129.0 g / S 4.8

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。

国産米100%

Weekly Menu

日 曜日	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)	7月13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						
	和風スクランブル ハム キャベツとわかめの味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん 蒸し鶏の コールスローサラダ コーンと玉葱のスープ	ウィンナー 白菜と挽肉の炒め煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	野菜のスクランブル ベーコン わかめと玉葱の味噌汁	肉団子の旨煮 さつま揚げと人参の きんぴら もやしと人参のスープ	肉野菜炒め 小松菜のお浸し ごぼうの味噌汁	目玉焼き フレンチサラダ わかめと玉葱の味噌汁
	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	E P F C S
ライス	788 27.1 17.9 128.3 2.4 kcal g g g g	922 24.3 24.4 147.7 4.2 kcal g g g g	782 23.7 20.3 126.8 2.9 kcal g g g g	780 22.7 24.9 124.1 1.8 kcal g g g g	747 19.4 15.2 133.3 2.8 kcal g g g g	712 19.4 12.5 131.0 3.1 kcal g g g g	711 18.5 13.6 129.2 1.6 kcal g g g g
パン		717 25.8 29.5 84.8 5.2 kcal g g g g			542 20.9 20.3 70.4 3.8 kcal g g g g	507 20.9 17.6 68.1 4.1 kcal g g g g	506 20.0 18.7 66.3 2.6 kcal g g g g
昼食	■ライス280ｇ						
	☆星特☆ 【七夕】七夕そうめん 春巻 マスカットゼリー 旬	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え フライドポテト	横浜もやし あんかけラーメン 餃子 ラーメン	親子丼 大根の明太和え 丼	チキンカレー わかめサラダ カレー	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ 海藻とオニオンの マリネサラダ パスタ	中華丼 もやしと ほうれん草のナムル 丼
	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	E P F C S
	931 25.5 8.5 187.4 5.1 kcal g g g g	723 19.0 12.2 133.0 1.7 kcal g g g g	977 27.2 12.9 182.2 7.9 kcal g g g g	728 22.1 12.7 129.5 3.2 kcal g g g g	736 15.7 15.5 135.0 3.0 kcal g g g g	1,262 23.3 49.8 190.0 4.6 kcal g g g g	700 17.4 12.2 129.5 3.7 kcal g g g g
夕食	★現在はAのみ提供しています			おすすめ	■ライス280ｇ		
	魚を食べよう 白身魚フライと ハムマヨサラダフライ 玉葱のサラダ 大根とわかめの味噌汁	魚を食べよう 鶏もも肉のこがし味噌焼き ポテトの醤油バター風味 白菜とえのきの味噌汁	鯖のキムチマヨ焼き さつま芋と大根の煮物 豆腐とワカメの味噌汁	豚肉の粗挽き ペッパー焼き 白菜と玉葱の和風和え 大根と油揚げの味噌汁	【愛媛】タコ飯と唐揚げ 小松菜とわかめの味噌汁 味の素	肉団子のデミトマ煮 ピーマンの3色マリネ じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚しゃぶと野菜の おろしぽん酢 青梗菜と油揚げの炒め キャベツとえのきの味噌汁
	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	E P F C S
	871 24.3 22.4 141.3 4.0 kcal g g g g	999 37.2 33.9 134.9 5.5 kcal g g g g	1,071 26.7 47.0 129.0 5.6 kcal g g g g	761 25.2 18.6 122.8 2.2 kcal g g g g	979 27.9 35.1 132.8 5.7 kcal g g g g	854 20.0 19.0 149.7 4.1 kcal g g g g	726 24.6 14.6 124.1 4.4 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。

国産米100%

Weekly Menu

日 曜日	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20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						
	高野豆腐の卵とじ ウインナーと野菜のソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん ハムとひじきの中華サラダ とうもろこしと玉葱の中華スープ	ほうれん草スクランブル ハム キャベツとわかめの味噌汁	ピーマン肉詰めフライ ポテトの醤油バター風味 大根と人参の味噌汁	肉入りコロッケ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 野菜スープ	プレーンオムレツ ひじきと白滝の煮付け ごぼうの味噌汁	温泉玉子 里芋の彩りあんかけ わかめと玉葱の味噌汁
	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	E P F C S
ライス	828 25.6 21.4 133.0 1.6	832 20.6 20.2 142.2 2.6	741 22.8 16.4 124.2 2.5	764 17.9 17.7 136.7 2.2	817 18.9 19.1 142.5 1.9	704 18.1 11.0 134.2 3.1	723 20.9 13.1 129.0 1.5
パン		627 22.1 25.3 79.3 3.6			612 20.4 24.2 79.6 2.9	499 19.6 16.1 71.3 4.1	518 22.4 18.2 66.1 2.5
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
昼食	■ライス280ｇ						
	塩ワンタン麺 白身魚フライ	和風おろしハンバーグ丼 さつま芋ダイスサラダ	冷やし肉みそ茄子うどん 大根とツナのおかか和え	ミートソーススパゲティ ミックスサラダ	ハヤシライス そら豆とポテトのマヨ和え	タイ風　鶏肉の生姜炒めご飯 にらともやしの辛子醤油	ウインナーのカレーピラフ 明太子スパゲッティ
	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	E P F C S
	926 26.8 8.1 181.5 7.3	732 20.4 10.1 139.3 3.1	1,068 27.1 19.6 191.1 5.3	1,020 21.9 16.6 196.3 2.9	816 16.5 21.3 139.2 3.6	715 19.9 18.0 117.6 1.6	762 16.5 13.9 143.4 3.5
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	★現在はAのみ提供しています			☆夕特☆	魚を食べよう	■ライス280ｇ	
	ビックメンチカツ ブロッコリーのガーリック炒め キャベツとわかめの味噌汁	鶏すき煮 オクラの梅おかか和え わかめと玉葱の味噌汁	鶏の唐揚げオーロラソース じゃがいものカレー炒め 長ネギとえのきの味噌汁	【土用の丑の日】 夏野菜と豚しゃぶ&ミニうな丼セット アイスクリーム 麩と三つ葉の味噌汁	鯖の味噌煮 栗かぼちゃの含め煮 小松菜とわかめの味噌汁	豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのおかか和え わかめと麩の味噌汁	チキンのデミトマやわらか煮 キャベツとハムのコンソメソテー 大根とわかめの味噌汁
	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	E P F C S
	1,028 21.0 37.8 150.3 2.0	748 25.1 12.1 134.9 5.6	1,015 25.3 41.8 133.5 3.6	944 28.1 28.6 144.2 2.7	1,056 28.9 25.6 169.3 7.1	772 24.0 14.1 133.3 4.6	851 28.6 21.5 135.6 3.3
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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。

日 曜日	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27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						
	野菜のスクランブル ベーコン 豆腐とわかめの味噌汁	チキンナゲット ほうれん草と人参のソテー 小松菜と大根の中華スープ	魚を食べよう 鯖の塩焼き 五目豆 じゃが芋と玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 大根とわかめの味噌汁	ハム野菜炒め 青じそスパゲッティー コンソメジュリアン	ハンバーグ ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ じゃが芋とわかめの味噌汁	目玉焼き ワカメと玉葱の中華和え ごぼうの味噌汁
	E P F C S 846 28.0 28.5 127.4 1.9 kcal g g g g	E P F C S 752 20.9 16.8 129.3 1.8 547 22.4 21.9 66.4 2.8 kcal g g g g	E P F C S 817 23.4 21.5 130.6 1.5 kcal g g g g	E P F C S 730 17.9 16.3 127.9 1.8 kcal g g g g	E P F C S 783 18.5 14.0 146.1 2.6 578 20.0 19.1 83.2 3.6 kcal g g g g	E P F C S 773 20.3 17.8 133.4 1.5 568 21.8 22.9 70.5 2.5 kcal g g g g	E P F C S 714 18.0 12.9 132.1 2.4 509 19.5 18.0 69.2 3.4 kcal g g g g
昼食	■ライス280ｇ						
	びんびん (冷)肉天うどん ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え そばうどん	シーフードフライカレー ピーマンの三色マリネ カレー	三色ピーマンとモッツアレラのトマトクリームパスタ ブロッコリーとお豆のサラダ パスタ	とんこつ醤油らーめん ポテトの磯辺揚げ ラーメン	チャーハンWITH豚の生姜焼き キャベツとオクラの塩昆布和え	ソーセージのカツ 緑黄色野菜のおかか和え	豚肉ときのこのポン酢炒め キャベツのお浸し
	E P F C S 1,072 23.9 23.9 185.2 3.6 kcal g g g g	E P F C S 879 19.3 23.3 148.2 4.7 kcal g g g g	E P F C S 1,039 28.0 14.6 200.2 2.3 kcal g g g g	E P F C S 940 22.3 17.1 177.2 5.2 kcal g g g g	E P F C S 741 18.2 19.6 122.3 4.5 kcal g g g g	E P F C S 813 18.8 14.6 151.1 1.6 kcal g g g g	E P F C S 660 19.3 10.6 122.4 1.4 kcal g g g g
夕食	★現在はAのみ提供しています						■ライス280ｇ
	魚を食べよう アジの竜田揚げ香味ソース 大根の炒め煮 しめじとわかめの味噌汁	揚げ鶏のネギ南蛮だれ ワカメとしめじの煮浸し キャベツと大根の味噌汁	チキンストロガノフ パプリカと大根のピクルス キャベツとわかめの味噌汁	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ レンコーンサラダ 玉葱とえのきの味噌汁	魚を食べよう 白身魚のフリットジンジャーソース 白菜と人参のピリ辛和え 玉葱と油揚げの味噌汁	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 きんぴらごぼう わかめと麸の味噌汁 おいしくたべる野菜の日	鶏肉の治部煮 茄子のゆず醤油 小松菜とわかめの味噌汁
	E P F C S 730 22.0 10.1 133.3 5.2 kcal g g g g	E P F C S 826 28.5 21.2 127.6 4.6 kcal g g g g	E P F C S 887 29.6 21.9 142.0 4.7 kcal g g g g	E P F C S 895 15.4 25.9 151.0 2.4 kcal g g g g	E P F C S 884 24.1 20.3 149.8 3.9 kcal g g g g	E P F C S 705 21.9 11.5 128.4 3.8 kcal g g g g	E P F C S 841 26.5 20.0 138.6 5.5 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。

国産米100%

Weekly Menu

日 曜日	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)	8月1日 (金)	8月2日 (土)	8月3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						
	和風スクランブル 大根とベーコンの 洋風きんぴら 豆腐とわかめの味噌汁	ハンバーグ ブロッコリーの ガーリック炒め わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げのそぼろあん マカロニサラダ キャベツと大根の味噌汁	ウィンナー ほうれん草と 人参のソテー 大根と人参の味噌汁	ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー キャベツと玉葱の味噌汁	油揚と大根の煮付け ハム じゃが芋とわかめの味噌汁	プレーンオムレツ 緑黄色野菜のおかか和え ごぼうの味噌汁
	E P F C S 807 26.9 22.3 128.1 1.6 kcal g g g g	E P F C S 736 20.0 14.8 131.1 1.7 531 21.5 19.9 68.2 2.7 kcal g g g g	E P F C S 895 25.9 24.3 142.2 2.4 kcal g g g g	E P F C S 767 22.6 19.6 125.0 2.6 kcal g g g g	E P F C S 783 20.0 19.0 133.2 1.2 578 21.5 24.1 70.3 2.2 kcal g g g g	E P F C S 691 18.4 11.9 127.8 1.2 486 19.9 17.0 64.9 2.2 kcal g g g g	E P F C S 681 18.1 10.1 129.2 2.2 476 19.6 15.2 66.3 3.2 kcal g g g g
昼食	■ライス280ｇ						
	冷やし中華 ポテトの磯辺揚げ	豚肉の生姜焼き丼 人参のナムル	冷やしばくだんうどん 野菜コロッケ	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ 肉団子の旨煮	ビーフカレー ミックスサラダ	肉じゃが おくらのみぞれ和え	葱チャーシュー炒飯 きゅうりともやしの ピリ辛和え
	E P F C S 1,003 26.3 10.6 195.3 6.2 kcal g g g g	E P F C S 709 20.7 13.1 127.3 2.1 kcal g g g g	E P F C S 914 20.6 8.3 186.2 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,078 26.2 25.1 194.2 3.5 kcal g g g g	E P F C S 739 13.0 17.1 134.4 2.3 kcal g g g g	E P F C S 718 18.1 7.9 144.4 2.9 kcal g g g g	E P F C S 656 13.5 12.1 121.8 3.5 kcal g g g g
夕食	★現在はAのみ提供しています						■ライス280ｇ
	チキンの香味揚げ さつま芋のきんぴら バター風味 キャベツともやしの味噌汁	夏野菜の四川風炒め 大根の梅和え 豆腐とわかめの味噌汁	【勝ち飯】 揚げ鶏と5種野菜の 香味ソースセット 切干大根とツナの 柚子風味 わかめと麸の味噌汁	ハンバーグと ミートコロッケ ピーマンの中華和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	たらザンギ 切干大根の炒め煮 小松菜とわかめの味噌汁	冷製　豚と野菜の コチジャン和え わかめのツナ炒め わかめと玉葱の味噌汁	麻婆茄子 もやしの赤じそ和え 白菜とえのきの味噌汁
	E P F C S 924 28.9 22.6 149.9 2.9 kcal g g g g	E P F C S 952 25.0 36.4 130.5 3.7 kcal g g g g	E P F C S 980 38.0 25.2 145.1 5.5 kcal g g g g	E P F C S 811 20.5 16.6 144.6 3.5 kcal g g g g	E P F C S 695 25.3 7.8 126.7 3.6 kcal g g g g	E P F C S 837 26.5 25.3 126.2 5.8 kcal g g g g	E P F C S 777 16.5 19.7 132.9 5.9 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。