

★ 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)
-----	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------

■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 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	油揚げと大根の煮付け 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	E P F C S 736 20.0 14.8 131.1 1.7	E P F C S 895 25.9 24.3 142.2 2.4	E P F C S 767 22.6 19.6 125.0 2.6	E P F C S 783 20.0 19.0 133.2 1.2	E P F C S 691 18.4 11.9 127.8 1.2	E P F C S 681 18.1 10.1 129.2 2.2
	kcal g g g g 807 26.9 22.3 128.1 1.6	kcal g g g g 736 20.0 14.8 131.1 1.7	kcal g g g g 895 25.9 24.3 142.2 2.4	kcal g g g g 767 22.6 19.6 125.0 2.6	kcal g g g g 783 20.0 19.0 133.2 1.2	kcal g g g g 691 18.4 11.9 127.8 1.2	kcal g g g g 681 18.1 10.1 129.2 2.2

昼食	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	E P F C S 709 20.7 13.1 127.3 2.1	E P F C S 914 20.6 8.3 186.2 3.5	E P F C S 1,078 26.2 25.1 194.2 3.5	E P F C S 739 13.0 17.1 134.4 2.3	E P F C S 718 18.1 7.9 144.4 2.9	E P F C S 656 13.5 12.1 121.8 3.5
	kcal g g g g 1,003 26.3 10.6 195.3 6.2	kcal g g g g 709 20.7 13.1 127.3 2.1	kcal g g g g 914 20.6 8.3 186.2 3.5	kcal g g g g 1,078 26.2 25.1 194.2 3.5	kcal g g g g 739 13.0 17.1 134.4 2.3	kcal g g g g 718 18.1 7.9 144.4 2.9	kcal g g g g 656 13.5 12.1 121.8 3.5

★現在はAのみ提供しています

■ライス280g

夕食	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 わかめと麩の味噌汁	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	E P F C S 952 25.0 36.4 130.5 3.7	E P F C S 980 38.0 25.2 145.1 5.5	E P F C S 811 20.5 16.6 144.6 3.5	E P F C S 695 25.3 7.8 126.7 3.6	E P F C S 837 26.5 25.3 126.2 5.8	E P F C S 777 16.5 19.7 132.9 5.9
	kcal g g g g 924 28.9 22.6 149.9 2.9	kcal g g g g 952 25.0 36.4 130.5 3.7	kcal g g g g 980 38.0 25.2 145.1 5.5	kcal g g g g 811 20.5 16.6 144.6 3.5	kcal g g g g 695 25.3 7.8 126.7 3.6	kcal g g g g 837 26.5 25.3 126.2 5.8	kcal g g g g 777 16.5 19.7 132.9 5.9

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4日 (月)	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)	8月10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 ハム 豆腐とわかめの味噌汁	温泉玉子 ほうれん草と コーンのソテー ポテトと人参のスープ	鶏肉団子の甘酢あん キャベツ・ツナコーン炒め しめじとわかめの味噌汁	きのこのスクランブルエッグ ラタトゥイユ じゃが芋と玉葱の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ハムとブロッコリーの マヨソース わかめスープ	ベーコン 和風スパゲッティー キャベツと玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ハム野菜炒め キャベツと人参の味噌汁
	E P F C S 785 27.1 18.3 126.7 1.4	E P F C S 721 21.0 14.1 126.8 2.4	E P F C S 802 20.9 18.1 138.6 3.0	E P F C S 803 19.9 18.2 139.7 2.2	E P F C S 736 21.0 15.4 128.1 1.9	E P F C S 785 20.5 18.6 142.9 2.8	E P F C S 693 17.7 11.9 128.4 2.3
	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
■ライス280g							
昼食	わかめとんこつラーメン 蒸し鶏とキャベツの 辛子醤油	チャーハンWITH肉そぼろ じゃが芋のニンニク おかか和え	(冷)焼肉うどん こんにゃくと野菜の煮物	麻婆豆腐飯 春雨の中華和え物	チキンカレー わかめサラダ	ブルコギボーク丼 ブロッコリーのナムル	和風明太子パスタ 花野菜のコンソメ煮
	E P F C S 941 29.2 11.5 177.0 7.9	E P F C S 762 18.3 17.9 130.4 5.0	E P F C S 1,068 23.5 25.0 182.6 4.9	E P F C S 787 24.2 13.8 140.3 4.2	E P F C S 732 15.4 15.5 134.3 2.8	E P F C S 666 17.5 9.4 126.6 1.4	E P F C S 976 26.8 12.5 189.7 4.2
	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
■Aのみ提供しています							
夕食	とんかつ おくらとえのきのお浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て 大根の塩昆布和え 小松菜とわかめの味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 小松菜の香味浸し 長ネギとえのきの味噌汁	豚肉の生姜焼き 海藻と玉ねぎの 梅おかか和え キャベツとエノキの味噌汁	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース 小松菜とコーンの煮浸し わかめと麩の味噌汁	鯖の生姜煮 きゅうりともやしの ゆかり和え わかめと玉葱の味噌汁	鶏の黒胡椒炒め 切干大根の青じそ和え キャベツとわかめの味噌汁
	E P F C S 835 18.8 20.6 142.7 3.0	E P F C S 667 21.8 9.9 122.1 4.2	E P F C S 845 31.7 18.5 134.7 5.1	E P F C S 812 23.0 22.0 130.8 4.4	E P F C S 816 31.5 19.5 128.1 4.2	E P F C S 830 25.0 24.0 121.0 3.3	E P F C S 902 26.7 24.9 142.9 5.1
	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。



Weekly Menu



日 曜日	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)	8月15日 (金)	8月16日 (土)	8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	ウィンナー キャベツのお浸し わかめと麴の味噌汁						
	E P F C S 759 22.6 18.3 126.0 3.2	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	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
■ライス280g							
昼 食							
	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	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
★現在はAのみ提供しています							
夕 食							
	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	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。

