

★ Weekly Menu



日曜日	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)	8月2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	チキンナゲット コーンとキャベツのソテー もやしとワカメの味噌汁	和風マーボ豆腐 枝豆コーンソテー ポテトと人参のスープ	照焼き肉団子 ハム野菜炒め 大根と人参の味噌汁	ピーマン肉詰めフライ さつま芋サラダ もやしとワカメの味噌汁	ベーコン ほうれん草と人参のソテー ジュリアン野菜スープ	春雨水餃子 ひじきと蒸し鶏の わさびマヨ和え 白菜と油揚げの味噌汁	ミックススクランブル カリフラワーのカレー ツナサラダ 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 608 24.5 17.2 93.6 3.4	E P F C S 625 24.6 20.9 91.3 3.7	E P F C S 583 18.8 16.9 91.0 2.9	E P F C S 573 15.8 17.8 90.5 2.6	E P F C S 529 16.1 17.9 80.6 2.4	E P F C S 618 17.9 20.1 95.2 2.5	E P F C S 610 23.7 22.7 82.1 2.5
	kcal g g g g 608 24.5 17.2 93.6 3.4	kcal g g g g 625 24.6 20.9 91.3 3.7	kcal g g g g 583 18.8 16.9 91.0 2.9	kcal g g g g 573 15.8 17.8 90.5 2.6	kcal g g g g 529 16.1 17.9 80.6 2.4	kcal g g g g 618 17.9 20.1 95.2 2.5	kcal g g g g 610 23.7 22.7 82.1 2.5
■ ライス280g							
昼食	冷やし中華 切干大根の コールスローサラダ 	鶏肉きんぴら丼 白菜とハムの炒め 	冷やし明太うどん かき揚げの甘辛だれ 	クリームミートソース スパゲティ 	カレーライス 緑野菜のシーザーサラダ 	肉そぼろチャーハン 海藻とキャベツの中華和え	豚甘辛炒め 小松菜のお浸し
	E P F C S 729 22.0 9.6 136.0 6.4	E P F C S 643 19.4 14.5 106.4 1.9	E P F C S 731 16.5 15.5 131.1 5.4	E P F C S 905 21.2 26.6 146.1 5.2	E P F C S 734 16.8 24.8 113.4 4.5	E P F C S 637 17.1 20.6 96.4 5.0	E P F C S 606 19.2 13.5 101.7 2.7
	kcal g g g g 729 22.0 9.6 136.0 6.4	kcal g g g g 643 19.4 14.5 106.4 1.9	kcal g g g g 731 16.5 15.5 131.1 5.4	kcal g g g g 905 21.2 26.6 146.1 5.2	kcal g g g g 734 16.8 24.8 113.4 4.5	kcal g g g g 637 17.1 20.6 96.4 5.0	kcal g g g g 606 19.2 13.5 101.7 2.7
★現在はAのみ提供しています							
夕食	梅しそ竜田揚げ&コロッケ 大根のコンソメ煮 もやしとワカメの味噌汁	豚と野菜のカレー炒め ベーコンとポテトのガーリック 醤油炒め 大根と油揚げの味噌汁	日本唐揚協会認定 鶏のから揚げ もやしときくらげの中華和え キャベツとわかめの味噌汁	【国際フレンドシップ デー】シンガポールチキン レンコンの肉味噌炒め ジャガイモと玉葱の味噌汁	ポーク焼肉&デミグラス コロッケ ペンネナポリタン 白菜ともやしの味噌汁	チキンカツ 豚とシメジの炒め煮 わかめと玉葱の味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 おくらとワカメの酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁
	E P F C S 770 17.2 24.0 123.8 4.4	E P F C S 698 22.9 22.2 110.6 3.6	E P F C S 760 29.4 25.7 105.4 3.1	E P F C S 669 39.2 5.3 113.2 5.5	E P F C S 760 21.0 22.7 119.2 3.9	E P F C S 716 21.0 18.7 116.9 4.1	E P F C S 801 24.6 32.3 105.3 4.0
	kcal g g g g 770 17.2 24.0 123.8 4.4	kcal g g g g 698 22.9 22.2 110.6 3.6	kcal g g g g 760 29.4 25.7 105.4 3.1	kcal g g g g 669 39.2 5.3 113.2 5.5	kcal g g g g 760 21.0 22.7 119.2 3.9	kcal g g g g 716 21.0 18.7 116.9 4.1	kcal g g g g 801 24.6 32.3 105.3 4.0

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3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)	8月9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	照り焼きハンバーグ ポテトといんげんのサラダ わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げの柳川風 おくらわさび醤油和え コーンと玉葱のスープ	コーンフライ コールスローサラダ 大根と人参の味噌汁	ホウレン草のスクランブルエッグ 大根とベーコンの洋風きんぴら もやしとワカメの味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん 塩コーンポテト 巻麩とワカメのすまし汁	ベーコン ツナとコーンのスパゲティサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	プレーンオムレツ 小松菜としらすのお浸し 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 659 25.2 22.3 93.7 3.4	E P F C S 605 20.8 18.4 93.9 4.8 603 24.8 24.0 76.8 5.8	E P F C S 714 17.0 30.1 98.6 2.9	E P F C S 539 18.3 18.6 78.8 2.2	E P F C S 598 17.8 17.2 96.3 2.1 596 21.8 22.8 79.2 3.1	E P F C S 590 18.5 22.4 82.4 2.4 588 22.5 28.0 65.3 3.4	E P F C S 466 15.9 10.4 80.5 2.3 464 19.9 16.0 63.4 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
■ ライス280g							
昼食	汁なし担々麺 餃子	豚塩カルピ丼 竹輪とわかめの和風マヨ和え	豚キムチ温玉冷やしうどん 青梗菜ともやしのナムル	蒸し鶏のトマトソースパスタ フライドポテト	カレーライス ミックスサラダ	肉味噌温玉丼 さつま揚げと人参のきんぴら	肉団子と野菜のスープカレー煮 胡瓜とカリフラワーの梅和え
	E P F C S 941 36.4 35.2 120.5 3.2	E P F C S 634 18.5 23.6 89.3 1.6	E P F C S 782 26.1 20.4 125.8 3.4	E P F C S 760 24.3 11.3 144.7 2.9	E P F C S 592 13.3 13.6 105.8 2.4	E P F C S 704 29.2 18.9 106.9 3.2	E P F C S 656 18.0 13.7 116.5 3.7
	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	☆夕特☆ チキンの香味揚げ 白菜と玉葱の和風和え キャベツと油揚げの味噌汁 アイス	シューマイのピリ辛野菜あんかけ 大根とツナのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚の粗挽きペッパー焼き 花野菜のコンソメ煮 えのきと巻麩の味噌汁	アジフライ ラビゴットソース 青梗菜と油揚げの炒め 大根と油揚げの味噌汁	梅しそ竜田揚げ&焼きコロッケ ブロッコリーとパプリカのナムル もやしとわかめの味噌汁	豚のピリ辛甘味噌炒め キャベツとオクラの塩昆布和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	☆大気メニュー☆ ポークチャップ さつま芋と大根の煮物 もやしとインゲンの味噌汁
	E P F C S 784 32.2 26.1 107.7 3.5	E P F C S 1,022 22.6 46.2 130.8 6.2	E P F C S 630 25.3 17.9 95.5 2.9	E P F C S 713 26.2 22.6 103.0 3.6	E P F C S 772 18.1 24.6 122.2 3.7	E P F C S 706 22.2 23.5 105.2 5.2	E P F C S 651 24.5 15.2 105.1 4.4
	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10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)	8月16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 大根と人参の炒め煮 キャベツと油揚げの味噌汁						
	E P F C S 577 20.6 21.0 80.1 2.5	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 274 8.9 6.2 45.6 1.0	kcal g g g g 274 8.9 6.2 45.6 1.0	kcal g g g g 274 8.9 6.2 45.6 1.0	kcal g g g g 274 8.9 6.2 45.6 1.0	kcal g g g g 274 8.9 6.2 45.6 1.0	kcal g g g g 274 8.9 6.2 45.6 1.0	kcal g g g g 274 8.9 6.2 45.6 1.0
■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 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0
★現在はAのみ提供しています							
■ライス280g							
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 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0	kcal g g g g 0 0.0 0.0 0.0 0.0

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。

