

# WEEKLY MENU

	月 7月12日	火 7月13日	水 7月14日	木 7月15日	金 7月16日	土 7月17日	日 7月18日
<b>朝食</b>  Breakfast	ご飯 汁物 ボイルウィンナー ほうれん草ときのこの葱塩炒め スロー 味付けのり 牛乳	ご飯 汁物 かに巻き卵ロール もやしのカレー炒め スロー のり佃煮 牛乳	ご飯 汁物 野菜炒め 卵豆腐 スロー ぶりかけ 牛乳	ご飯 汁物 ス克蘭ブルエッグ ナゲット スロー 納豆 牛乳	ご飯 汁物 つくね団子 きくらげともやしの炒め スロー ぶりかけ ジョア	ご飯 汁物 焼き魚 挽肉ともやしの和え物 スロー 納豆 牛乳	ご飯 汁物 ウィンナーと玉葱のケチャップ炒め マカロニサラダ スロー ぶりかけ 牛乳
<b>昼食</b>  Lunch	高菜チャーハン 汁物 コロッケ 春雨サラダ 乳酸飲料	冷やし坦々麺 混ぜご飯 唐揚げ ほうれん草と竹輪のシラス和え 乳酸飲料	ブルコギ丼 汁物 半熟卵 青梗菜と筍のナムル 乳酸飲料	豚キムチ丼 汁物 金平ごぼう 小松菜のお浸し 乳酸飲料	ビーフカレー 鶏の唐揚げ 海藻としらすの和え物 福神漬け 牛乳	焼そば 汁物 なすの青じそあえ 混ぜご飯 乳酸飲料	親子丼 汁物 金平ごぼう わかめときゅうりの和え物 乳酸飲料
<b>夕食</b>  Dinner	ご飯 鯖のおろしポン酢 汁物 キャベツとツナの味噌炒め 納豆 スロー	ご飯 トンテキ 汁物 ブロッコリーとコーンの和え物 ポテトサラダ スロー	ご飯 チキンソテートマトソース 汁物 フライドポテト アスパラのごま和え スロー	ご飯 ビーフカツからしソース 汁物 ひじき煮 ブロッコリーのマリネ スロー	ご飯 八宝菜 汁物 餃子 ほうれん草ともやしの和え物 スロー	ご飯 チキン竜田揚げ 汁物 かぼちゃの煮物 オクラときのこの和え物 スロー	ご飯 豚肉の味噌炒め 汁物 じゃが芋のコンソメ煮 ミニトマト スロー

一日合計栄養価		2815cal		2,834cal		2,878kcal		2,843 kcal		2,791cal		2,911kcal		2,831kcal	
エネルギー	たんぱく質	90.4	93.4	95.3	92.1	90.1	90.3	94.3	90.1	92.1	90.1	90.3	94.3	90.3	94.3
	脂質	85.6	86.9	88.1	89.2	84.9	83.4	86.1	84.9	89.2	84.9	83.4	86.1	83.4	86.1
	食塩相当量	9.8	11.1	10.1	10.5	9.4	9.8	10	9.4	10.5	9.4	9.8	10	9.8	10

★汁物の具材は変更になる場合がございます。

\* 食堂をご利用いただきましてありがとうございます。 食材の仕入れの都合により、メニューが変更になる場合がございますのでご了承下さい