

WEEKLY MENU

	月 7月19日	火 7月20日	水 7月21日	木 7月22日	金 7月23日	土 7月24日	日 7月25日
朝食 	ご飯 汁物 豆腐ハンバーグ 白菜のゆかり和え スロー ぶりかけ 牛乳	ご飯 汁物 厚焼きたまご ごぼうとベーコンの黒胡椒炒め スロー 納豆 牛乳	ご飯 汁物 味付け肉団子 小松菜と筍の炒めもの スロー ぶりかけ 牛乳	ご飯 汁物 ス克蘭ブルエッグ 里芋のそぼろ煮 スロー のり佃煮 牛乳	ご飯 汁物 野菜炒め ポテトサラダ スロー 納豆 牛乳	ご飯 汁物 さばの照り焼き きのことほうれん草のバター醤油ソテー スロー 味付けのり 牛乳	ご飯 汁物 ベーコンエッグ ビーフソテー スロー ぶりかけ 牛乳
昼食 	葱塩牛焼肉丼 汁物 大根田楽 ほうれん草となめたけの和え物 ゼリー	ドライカレーピラフ 汁物 コーンクリームコロッケ 青梗菜としめじのお浸し 乳酸飲料	冷やしきつねうどん きのこと鶏肉のレモンペッパー炒め 白菜のからしマヨネーズ和え 混ぜご飯 乳酸飲料	鶏唐揚げ丼 汁物 アスパラのオイスターソース炒め ひじきと人参のキヌアサラダ 乳酸飲料	そぼろ丼 汁物 半熟卵 青梗菜とクラゲの和え物 乳酸飲料	スパゲティナポリタン 汁物 海老克 混ぜご飯 乳酸飲料	豚しゃべ丼 汁物 さつまいものレモン煮 ほうれん草とかにかまの和え物 乳酸飲料
夕食 	ご飯 白身魚のマヨソースがけ 汁物 スパゲティナポリタン ブロッコリーのガーリックソテー スロー	ご飯 豚肉の生姜焼き 汁物 5品目のごまあえ ポテトサラダ スロー	ご飯 回鍋肉 汁物 エビニラマン 春雨サラダ スロー	ご飯 牛焼肉 汁物 大根とさつまいもの煮物 ほうれん草のゆず和え スロー	ご飯 ハンバーグデミソース 汁物 ハッシュドポテト ブロッコリーの青じそ和え スロー	ご飯 麻婆春雨 汁物 シューマイ 小松菜ともやしナムル スロー	ご飯 鶏肉の麴炒め 汁物 イカリングフライ ごぼうサラダ スロー

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2910cal	95.3	2,899cal	94.1	2,783kcal	89.1	2890 kcal	94.3	2,811Kal	92.4	2,792kcal	89.2	2,869kcal	96.1
	脂質		88.9		87.1		84.3		84.3		86.3		84.3		90.4
	食塩相当量		10.1		10.8		10.3		9.9		9.8		10		9.1

★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