

WEEKLY MENU

	月 7月26日	火 7月27日	水 7月28日	木 7月29日	金 7月30日	土 7月31日	日 8月1日
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 ボイルウィンナー ジャーマンポテト スロー のり佃煮 牛乳	ご飯 汁物 ス克蘭ブルエッグ 蒸し鶏とわかめの輪もの スロー 納豆 牛乳	ご飯 汁物 つくね談合 ごぼうのマヨネーズ和え スロー ぶりかけ 牛乳	ご飯 汁物 オムレツ なすとかぼちゃと大豆ミートのトマト煮 スロー のり佃煮 ジョア	ご飯 汁物 野菜炒め スパゲティサラダ スロー 味付けのり 牛乳	ご飯 汁物 魚の塩焼き たまごサラダ スロー ぶりかけ 牛乳	ご飯 汁物 ハムステーキ ピーマンと木耳の炒め スロー 納豆 牛乳
昼食  Lunch	牛肉ビビンバ丼 汁物 半熟卵 マカロニサラダ 乳酸飲料	冷やしラーメン 混ぜご飯 豚肉とブロッコリーの黒胡椒炒め 大学芋 乳酸飲料	牛丼 汁物 粉吹芋 青梗菜のザーサイ和え 乳酸飲料	カレーライス ナゲット 福神漬け 米粉のミニケーキ 牛乳	五目麻婆丼 汁物 春巻き わかめとメンマの和え物 乳酸飲料	焼きうどん 汁物 なす肉詰めフライ 混ぜご飯 乳酸飲料	中華丼 汁物 じゃがいものカレーソーテー 棒々鶏 乳酸飲料
夕食  Dinner	ご飯 汁物 チキンガーリックソーテー きんぴらごぼう ほうれん草とコーンのソーテー スロー	ご飯 汁物 青のりタルタルチキン竜田 ひじき煮 小松菜としめじの和え物 スロー	ご飯 汁物 サーモンのクリームソース 筍とベーコンのマスタード和え ブロッコリーのマリネ スロー	ご飯 汁物 ハンバーグ黒胡椒ソース マッシュポテト 小松菜とえのきの和え物 スロー	ご飯 汁物 豚焼肉 10品目のうま煮 キャベツの塩昆布和え スロー	ご飯 汁物 チキテキ ジャガイモのコンソメ煮 ほうれん草ともやしのナムル スロー	ご飯 汁物 鶏肉のバジル炒め レンコン挟み揚げ 青梗菜のおひたし スロー

つや姫
使用

一日合計栄養価		月		火		水		木		金		土		日	
エネルギー	たんぱく質	2833cal	94.1	2,880cal	91.1	2,792kcal	90.3	2853 kcal	95.2	2,783Kal	92.4	2,808kcal	91.3	2,758kcal	92.3
	脂質		87.1		82.3		81.3		87.1		85.3		82.1		87.3
	食塩相当量		9.9		10.3		10.2		10		10.5		9.8		9.8

★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