



Weekly Menu



日曜日	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)	7月13日 (日)																												
朝食	和風スクランブル 海藻とオニオンのマリネサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	鯖の味噌煮 蒸し鶏のコールスローサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ウィンナー(2本) 白菜と挽肉の炒め煮 ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	コーンスクランブル 一口つねの照り焼き ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	さつま揚げと人参のきんぴら プレーンオムレツ ご飯 味噌汁 牛乳・梅びしお	モーニング ハム 卵サラダ ご飯・ドッグパン スープ 牛乳・ふりかけ	肉野菜炒め フレンチサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮																												
	クイックモーニング (パン・ヨーグルト・ジュース) ※土曜除く																																		
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g
549	18.0	16.7	84.7	2.5	704	25.0	20.2	104.8	5.2	575	20.4	19.6	82.8	3.0	680	24.1	25.3	91.1	3.0	499	15.3	10.5	89.3	2.9	637	19.2	17.1	105.0	2.8	562	18.8	16.1	89.7	3.4	
昼食	イバコ【七タ】七タそうめん 野菜かき揚げ 青りんごゼリー ご飯	親子丼 もやしとほうれん草のナムル ヨーグルトとグラノーラ コンソメジュリアン	中華麺 横浜もやしあんかけラーメン 餃子 ジョア ご飯	パスタ キャベツとベーコンのペパロンチーノ 大根の明太和え フルーツ白玉 ご飯 味噌汁	カレー チキンカレー ゆで卵と玉葱のサラダ バナナ コンソメジュリアン	ロコモコハンバーグ温玉添え 小松菜のお浸し 愛玉子 味噌汁	中華丼 フライドポテト フルーチェ ピーチ 味噌汁																												
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g
	744	21.7	12.6	138.3	5.8	837	38.6	28.3	109.2	5.1	821	25.8	11.6	151.3	7.8	1148	24.3	50.9	163.8	5.4	671	16.6	18.0	115.3	4.1	626	21.8	13.5	106.6	3.3	694	18.5	16.3	122.5	4.8
夕食	ささみマヨかつ 青じそスパゲッティ 大根とツナのおかか和え ご飯 味噌汁	鶏の唐揚げオーロラソース ポテトの醤油バター風味 玉葱のサラダ ご飯 味噌汁	豚ロース味噌焼き さつま芋と大根の煮物 ピーマンの三色マリネ ご飯 味噌汁	揚げ鶏の香味ソース 大豆の甘辛絡め さつま芋ダイスサラダ ご飯 味噌汁	豚挽肉と春雨のオイスターソース 冷奴 キャベツとチャーシューの中華和え ご飯 味噌汁	肉団子のデミトマ煮 大根とえんどうのコンソメ煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁	梅しそ竜田揚げ&焼きコロッケ 青梗菜と油揚げの炒め 白菜と玉葱の和風和え ご飯 味噌汁																												
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g
	969	26.5	35.7	132.9	4.1	1003	28.0	39.5	111.4	2.6	696	24.9	18.0	109.4	6.6	838	30.8	24.6	122.4	6.4	836	20.8	32.9	129.2	5.0	786	25.0	18.9	127.9	4.4	805	18.0	23.8	128.9	3.9

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
 ※朝食の栄養価表示はご飯選択時の栄養価を表示しております。
 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。