

日曜日	7月14日 (月)					7月15日 (火)					7月16日 (水)					7月17日 (木)					7月18日 (金)					7月19日 (土)					7月20日 (日)																																																																																																																																															
朝食	高野豆腐の卵とし					鶏肉団子の甘酢あん					ほうれん草スクランブル					温泉玉子					肉入りコロッケ					ソース焼きそば					ピーマン肉詰めフライ																																																																																																																																															
	ほうれん草とベーコンのソテー					ハムとひじきの中華サラダ					ハム					ポテトの醤油バター風味					ツナとブロッコリーのマカロニサラダ					フランクフルト					里芋の彩りあんかけ																																																																																																																																															
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯・ドッグパン					ご飯																																																																																																																																															
	味噌汁					味噌汁					スープ					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁																																																																																																																																															
牛乳・ふりかけ					牛乳・納豆					牛乳・のり佃煮					牛乳・ふりかけ					牛乳・梅びしお					牛乳・ふりかけ					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 554 kcal					P 19.9 g					F 15.5 g					C 87.6 g					S 2.8 g					E 653 kcal					P 18.1 g					F 21.0 g					C 98.5 g					S 3.6 g					E 541 kcal					P 18.7 g					F 15.8 g					C 83.8 g					S 2.2 g					E 551 kcal					P 18.9 g					F 15.8 g					C 89.0 g					S 2.9 g					E 625 kcal					P 16.9 g					F 18.2 g					C 102.2 g					S 2.7 g					E 746 kcal					P 21.9 g					F 22.2 g					C 118.4 g					S 4.0 g					E 556 kcal					P 14.9 g					F 14.0 g					C 96.6 g					S 2.6 g				
昼食	ハヤシライス					ウインナーのカレーピラフ					冷やし肉みそ茄子うどん					ミートソーススパゲティ					【土用の丑の日】 夏野菜と豚しゃぶ& ミニうな丼セット					和風おろしハンバーグ丼					塩ワンタン麺																																																																																																																																															
	そら豆とポテトのマヨ和え					明太子スパゲッティ					あんかけ豆腐					切干大根のコールスローサラダ										白身魚フライ					焼売																																																																																																																																															
	カップヨーグルト					オレンジ					杏仁フルーツ					プチシュー					ヤクルト					三色寒天ゼリー					フルーチェ																																																																																																																																															
	ご飯										ご飯					ご飯															コンソメジュリアン																																																																																																																																															
味噌汁					味噌汁										味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁																																																																																																																																											
E 1116 kcal					P 24.0 g					F 24.4 g					C 207.2 g					S 4.7 g					E 772 kcal					P 18.9 g					F 15.7 g					C 144.3 g					S 4.8 g					E 915 kcal					P 26.8 g					F 22.4 g					C 149.6 g					S 5.9 g					E 905 kcal					P 22.5 g					F 22.0 g					C 159.2 g					S 4.6 g					E 679 kcal					P 23.3 g					F 21.6 g					C 102.0 g					S 3.8 g					E 644 kcal					P 21.5 g					F 12.3 g					C 114.3 g					S 4.2 g					E 641 kcal					P 21.5 g					F 12.3 g					C 114.3 g					S 4.2 g				
夕食	ビックメンチカツ					揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ					チキンのデミトマやわらか煮					牛肉の オイスターソース炒め					チキンソテー 和風きのこソース					鶏肉のだし汁おろし漬 柚子胡椒風味					ハンバーグデミグラスソース &焼きコロッケ																																																																																																																																															
	大根とベーコンの洋風きんぴら					じゃがいものカレー炒め					ブロッコリーのガーリック炒め					焼き野菜の味噌マヨソース					ペンネのペペロンチーノ					キャベツとハムのコンソメソ テー					栗かぼちゃの含め煮																																																																																																																																															
	きゅうりともやしのピリ辛和え					キャベツのお浸し					スパゲティーサラダ					オクラの梅おかか和え					もやしときくらげの香味和え					白菜とツナのポン酢和え					蓮根と玉葱のマヨ和え																																																																																																																																															
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯																																																																																																																																										
味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁																																																																																																																																											
E 930 kcal					P 20.6 g					F 36.7 g					C 129.1 g					S 3.1 g					E 796 kcal					P 15.4 g					F 18.6 g					C 142.4 g					S 4.0 g					E 882 kcal					P 32.2 g					F 30.1 g					C 119.3 g					S 3.9 g					E 754 kcal					P 18.5 g					F 26.4 g					C 105.6 g					S 4.7 g					E 809 kcal					P 32.9 g					F 27.2 g					C 114.2 g					S 5.8 g					E 905 kcal					P 37.7 g					F 26.5 g					C 123.1 g					S 6.9 g					E 887 kcal					P 22.7 g					F 25.6 g					C 145.6 g					S 4.9 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
※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。