# Weekly Menu

| 日<br>曜日 | 7月28日<br>(月) | 7月29日<br>(火) | 7月30日<br>(水) | 7月31日<br>(木) | 8月1日<br>(金) | 8月2日<br>(土) | 8月3日<br>(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | トマトスクランブル<br>大根とベーコンの洋風きんぴら<br>ご飯<br>味噌汁<br>牛乳・ふりかけ | 厚揚げのそぼろあん<br>ブロッコリーのガーリック炒め<br>ご飯<br>味噌汁<br>牛乳・納豆 | 肉団子の旨煮<br>マカロニサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>牛乳・のり佃煮 | ウィンナー(2本)<br>ほうれん草とかぼちゃのソテー<br>ご飯<br>味噌汁<br>牛乳・ふりかけ | モーニング<br>ピーマン肉詰めフライ<br>枝豆コーンソテー<br>ご飯<br>味噌汁<br>牛乳・梅びしお | ツナサラダ<br>ハム<br>ご飯・ドッグパン<br>味噌汁<br>牛乳・ふりかけ | |
| | 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 548 kcal P 19.1 g F 17.2 g C 83.3 g S 2.5 g | E 594 kcal P 20.9 g F 18.9 g C 88.0 g S 2.5 g | E 660 kcal P 18.9 g F 23.9 g C 94.6 g S 2.8 g | E 591 kcal P 19.5 g F 19.3 g C 88.6 g S 2.8 g | E 595 kcal P 17.6 g F 18.4 g C 93.5 g S 2.3 g | E 667 kcal P 21.3 g F 18.1 g C 108.2 g S 3.0 g | E kcal P .0 g F .0 g C .0 g S .0 g |
| 昼食 | 中華麺<br>冷やし中華<br>肉団子の旨煮<br>プチシュー<br>ご飯 | 豚肉の生姜焼き丼<br>おくらのみぞれ和え<br>黒糖ゼリー<br>味噌汁 | 葱チャーシュー炒飯<br>野菜コロッケ<br>フルーツヨーグルト<br>ご飯<br>スープ | パスタ<br>ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ<br>ポテトの磯辺揚げ<br>フルーチェ<br>ミックスオレンジ<br>ご飯<br>味噌汁 | ビーフカレー<br>ミックスサラダ<br>みたらし白玉<br>スープ | 鶏南蛮風天丼<br>冷奴<br>みかん寒天ゼリー<br>すまし汁 | |
| | E 858 kcal P 26.5 g F 13.9 g C 154.5 g S 7.0 g | E 670 kcal P 22.1 g F 14.3 g C 118.5 g S 3.3 g | E 904 kcal P 18.0 g F 17.9 g C 174.2 g S 4.2 g | E 905 kcal P 24.6 g F 24.8 g C 157.3 g S 4.3 g | E 759 kcal P 12.4 g F 17.4 g C 142.5 g S 4.7 g | E 1069 kcal P 27.8 g F 50.7 g C 125.4 g S 2.4 g | E kcal P .0 g F .0 g C .0 g S .0 g |
| 夕食 | ソーセージのカツ<br>豚肉とシメジの炒め煮<br>ピーマンの三色マリネ<br>ご飯<br>味噌汁 | イベント<br>がんばる人のチカラになるごはん<br>勝ち飯<br>【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット | 麻婆茄子<br>カリフラワーとエリンギのコンソメ煮<br>キャベツのお浸し<br>ご飯<br>味噌汁 | チキンの香味揚げ<br>さつま芋のきんぴらバター風味<br>大根の梅和え<br>ご飯<br>味噌汁 | 野菜を食べよう<br>冷製、<br>豚と野菜のコチジャン和え<br>焼きうどん(醤油味)<br>れんこんポテトサラダ<br>ご飯<br>味噌汁 | | |
| | E 688 kcal P 16.7 g F 14.7 g C 118.4 g S 3.4 g | E 953 kcal P 37.0 g F 25.0 g C 144.8 g S 3.9 g | E 668 kcal P 15.8 g F 18.7 g C 111.9 g S 5.8 g | E 802 kcal P 28.3 g F 20.7 g C 124.6 g S 4.4 g | E 811 kcal P 25.4 g F 26.8 g C 121.2 g S 6.1 g | E 92 kcal P 2.4 g F .0 g C 15.7 g S .7 g | E kcal P .0 g F .0 g C .0 g S .0 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。