

★ Weekly Menu



日 曜日	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)	7月19日 (日)
朝食	クイックモーニングはありませ						
	和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ハンバーグ 人参とチリメンジャコのきんぴら ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	NEW! 冷やしだし茶漬け うの花 ご飯 牛乳・ふりかけ	コーンフライ 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	厚揚げの柳川風 青梗菜のゆず醤油 ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	モーニング ウィンナー（2本） ナポリタン ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	目玉焼き風オムレツ ポテトの醤油バター風味 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆
	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 559 P 22.7 F 18.2 C 78.7 S 2.2 kcal g g g g	E 534 P 18.8 F 15.0 C 85.2 S 2.8 kcal g g g g	E 562 P 21.7 F 12.6 C 91.5 S 6.3 kcal g g g g	E 701 P 17.8 F 29.5 C 95.3 S 2.2 kcal g g g g	E 576 P 20.3 F 15.6 C 91.4 S 4.6 kcal g g g g	E 1001 P 30.4 F 39.8 C 136.6 S 4.1 kcal g g g g	E 584 P 15.9 F 21.3 C 85.7 S 1.7 kcal g g g g
昼食	5 カルボナーラ ブロッコリーとパプリカのナムル カップヨーグルト ご飯 味噌汁	麻婆豆腐飯 えんどう豆の中華和え 三色寒天ゼリー スープ	ひんやり 冷やし豚甘辛炒めうどん 大学芋 杏仁フルーツ ご飯	NEW! 冷やしサラダラーメン 揚げワンタン 甘酢ソース フルーチェ ミックスベリー ご飯	【土用の丑の日】 鰻ひつまぶし じゃが芋の甘辛炒め ジョア	カレー カレーライス（鶏） キャベツサラダ ブルーベリーミルクプリン コンソメジュリアン	おろし豚焼肉丼 白菜のお浸し 蒟蒻オレンジゼリー 味噌汁
	E 1034 P 29.3 F 35.5 C 154.2 S 4.1 kcal g g g g	E 671 P 25.9 F 18.9 C 104.1 S 5.3 kcal g g g g	E 1014 P 20.5 F 32.5 C 161.0 S 4.4 kcal g g g g	E 984 P 31.3 F 29.1 C 146.3 S 7.6 kcal g g g g	E 727 P 28.3 F 17.4 C 116.1 S 5.3 kcal g g g g	E 672 P 16.7 F 18.7 C 112.3 S 4.3 kcal g g g g	E 681 P 23.3 F 14.5 C 115.8 S 3.0 kcal g g g g
	豚肉のねぎ塩焼き 春雨ともやしの炒め物 カリフラワーのピクルスゆず風味 ご飯 味噌汁	ヒレカツ いんげんとベーコンのソテー おくらとえのきのお浸し ご飯 味噌汁	ケイジャンチキン 白滝ときのこのピリ辛炒め 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 味噌汁	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ かぼちゃとベーコンの和風煮 香味野菜の青じそ風味 ご飯 味噌汁	牛すじと大根の煮込み もやしとホウレン草の加チャアチ ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ご飯 味噌汁	チキンピカタ トマトソース 若竹煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁	照焼きハンバーグ 豚と野菜のビーフン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え ご飯 味噌汁
	E 722 P 25.2 F 19.9 C 106.8 S 6.1 kcal g g g g	E 658 P 20.7 F 12.5 C 114.2 S 4.3 kcal g g g g	E 725 P 29.8 F 24.7 C 96.1 S 4.1 kcal g g g g	E 742 P 15.7 F 21.3 C 123.3 S 2.9 kcal g g g g	E 603 P 23.4 F 10.1 C 107.3 S 4.4 kcal g g g g	E 790 P 32.3 F 27.1 C 104.2 S 3.8 kcal g g g g	E 726 P 23.9 F 18.4 C 113.0 S 5.6 kcal g g g g
夕食							

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。