

★ Weekly Menu



日 曜 日	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)	7月26日 (日)																												
 朝 食	野菜たっぷり卵焼き ハムと野菜のカレー炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	プレーンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	そぼろ肉じゃが 春雨サラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	豚野菜炒め 和風マカロニサラダ ご飯 スープ 牛乳・のり佃煮	 モーニング フランクフルト 卵サラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ハウレン草の スクランブルエッグ キャベツと筍の炒め煮 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 554 kcal	P 22.2 g	F 16.0 g	C 83.0 g	S 2.9 g	E 691 kcal	P 25.0 g	F 25.4 g	C 95.8 g	S 2.5 g	E 501 kcal	P 15.8 g	F 11.5 g	C 87.3 g	S 2.8 g	E 598 kcal	P 22.5 g	F 15.5 g	C 95.8 g	S 2.6 g	E 658 kcal	P 19.3 g	F 22.5 g	C 98.4 g	S 2.9 g	E 754 kcal	P 24.2 g	F 28.0 g	C 104.7 g	S 4.1 g	E 612 kcal	P 24.5 g	F 21.5 g	C 83.3 g	S 2.1 g
 昼 食	冷麺風フォー 肉団子の旨煮 フルーチェ イチゴ ご飯	豚肉の細切り飯 ポテトの磯辺揚げ たいやき 味噌汁	 ひんやり 冷やし イカ天ぷらうどん  NEW! かき揚げの甘辛だれ フルーチェ ぶどう ご飯	 ハスグ 和風明太子パスタ ソーセージとキャベツのフ レンチサラダ プリン ご飯 味噌汁	カレーライス カラフルサラダ フルーツヨーグルト スープ	豚丼 玉ねぎとハムのマリネ 蒟蒻ピーチゼリー スープ	牛肉と野菜のすき焼き丼 餃子 パイン寒天ゼリー 味噌汁																												
	E 704 kcal	P 20.5 g	F 15.0 g	C 120.7 g	S 6.6 g	E 693 kcal	P 20.0 g	F 14.7 g	C 122.8 g	S 4.3 g	E 957 kcal	P 21.3 g	F 24.5 g	C 165.0 g	S 4.3 g	E 848 kcal	P 29.3 g	F 15.2 g	C 153.4 g	S 5.6 g	E 622 kcal	P 15.1 g	F 15.7 g	C 108.9 g	S 3.9 g	E 683 kcal	P 21.2 g	F 14.9 g	C 118.4 g	S 4.5 g	E 713 kcal	P 20.4 g	F 17.4 g	C 122.6 g	S 4.4 g
	【海の日】																																		
 夕 食	油淋鶏 塩コーンポテト 大根の柚子和え ご飯 スープ	 イベント シーフードピラフ& ミックスフラ あんかけ豆腐 もやしときくらげの中華和え ご飯 味噌汁	 1がんばる人のチカラになるごはん 【勝ち飯】 鶏むね肉のチーズグリル ジャリアピンソースセット	鶏肉の一味唐辛子焼き 根菜のグリル ブロッコリーのカレーマヨ和え ご飯 味噌汁	麻婆春雨 白菜とハムの炒め 揚げ茄子のオリーブ和え ご飯 味噌汁	豚と根菜の甘辛きんぴら ケチャップスパゲッティー 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 味噌汁	鶏肉のマスタードソース& 野菜クロック 根菜の田舎風 青菜と白菜のぼん酢がけ ご飯 味噌汁																												
	E 648 kcal	P 19.9 g	F 13.8 g	C 108.9 g	S 4.3 g	E 1144 kcal	P 43.4 g	F 13.5 g	C 209.0 g	S 7.1 g	E 968 kcal	P 45.4 g	F 23.4 g	C 148.0 g	S 3.4 g	E 748 kcal	P 31.2 g	F 22.2 g	C 105.8 g	S 4.9 g	E 746 kcal	P 19.2 g	F 18.8 g	C 128.4 g	S 6.5 g	E 696 kcal	P 19.5 g	F 14.0 g	C 121.7 g	S 3.2 g	E 690 kcal	P 22.5 g	F 19.1 g	C 111.1 g	S 3.7 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。