

★ Weekly Menu



日 曜	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)	8月2日 (日)
朝食	ミートオムレツ コーンとキャベツのソテー ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	和風マーボ豆腐 枝豆コーンソテー ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	照焼き肉団子 ハム野菜炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	NEW! ミニたぬきうどん ほうれん草と人参のソテー ご飯 牛乳・納豆	竹輪天ぷら さつま芋サラダ ご飯 牛乳・のり佃煮	モーニング ハム ツナサラダ ご飯・ドッグパン スープ 牛乳・ふりかけ	春雨水餃子 ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え 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 515 P 17.1 F 13.0 C 86.5 S 2.6 kcal g g g g	E 637 P 26.7 F 23.2 C 86.5 S 2.9 kcal g g g g	E 580 P 19.8 F 17.2 C 88.9 S 2.8 kcal g g g g	E 643 P 16.9 F 13.0 C 118.5 S 3.5 kcal g g g g	E 292 P 10.5 F 17.9 C 25.4 S 1.5 kcal g g g g	E 688 P 24.8 F 20.6 C 104.3 S 3.4 kcal g g g g	E 593 P 17.3 F 18.6 C 93.3 S 2.6 kcal g g g g
昼食	ひんやり 冷やし中華 切干大根のコールスローサラダ ブチシュー ご飯	鶏肉きんぴら丼 キャベツのお浸し ヨーグルトとグラノーラ 味噌汁	カレーライス (牛) 海藻とキャベツの中華和え ジョア ご飯 味噌汁	バズ クリームミートソース スパゲティ 大根とツナの青じそサラダ みたらし白玉 ご飯 味噌汁	冷やし明太豆腐うどん 緑野菜のシーザーサラダ フルーチェ ミックスオレンジ ご飯	ロコモコハンバーグ 温玉添え 小松菜のお浸し みかん寒天ゼリー 味噌汁	チャーハン WITH肉そぼろ 冷奴 キャラメルミルクプリン スープ
	E 812 P 24.7 F 11.3 C 150.0 S 6.0 kcal g g g g	E 662 P 22.0 F 14.3 C 110.1 S 3.3 kcal g g g g	E 914 P 18.7 F 20.2 C 167.9 S 4.1 kcal g g g g	E 1023 P 26.0 F 19.1 C 191.7 S 7.2 kcal g g g g	E 832 P 27.5 F 15.1 C 149.8 S 5.8 kcal g g g g	E 745 P 28.0 F 22.5 C 108.0 S 4.0 kcal g g g g	E 757 P 24.1 F 25.2 C 110.8 S 5.6 kcal g g g g
	【国際フレンドシップデー】						
夕食	梅しそ竜田揚げ&焼きコロッケ ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め キャベツの酢の物 ご飯 味噌汁	チキンのツナマヨ焼き いんげんと茄子の炒め煮 おくらのみぞれ和え ご飯 味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ 豚とシメジの炒め煮 わかめとキャベツのオリーブ和え ご飯 味噌汁	イハヒ シンガポールチキン レンコンの肉味噌炒め 小松菜のなめ茸おろし ご飯 味噌汁	豚と豆腐のトマト旨煮 山菜とこんにゃくのきんぴら おくらとワカメの酢の物 ご飯 味噌汁	豚甘辛炒め ソース焼きそば きゅうりの和風ピクルス ご飯 味噌汁	グリルチキン サルサソース ペンネパオリタン 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁
	E 847 P 18.9 F 23.8 C 136.3 S 4.2 kcal g g g g	E 993 P 31.3 F 41.5 C 110.4 S 3.3 kcal g g g g	E 935 P 17.6 F 41.6 C 118.5 S 4.3 kcal g g g g	E 696 P 38.9 F 8.8 C 112.1 S 5.7 kcal g g g g	E 756 P 30.8 F 23.7 C 108.1 S 5.8 kcal g g g g	E 654 P 21.6 F 14.0 C 108.0 S 4.8 kcal g g g g	E 863 P 31.8 F 23.3 C 134.5 S 3.5 kcal g g g 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。