

★ Weekly Menu



日曜日	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)	7月12日 (日)																												
 朝食	肉団子のチリソース コーンポテト ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	チリコンカン 小松菜とえのきのみぞれ和え ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	オクラのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	厚揚げと野菜の生姜煮 白菜とツナのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ミートオムレツ スイートエンドウのおかか和え ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	 モーニング ベーコン たまごサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	チキンカツ もやしとほうれん草のナムル 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 594 kcal	P 19.3 g	F 17.2 g	C 94.1 g	S 2.6 g	E 601 kcal	P 26.1 g	F 18.7 g	C 86.7 g	S 2.2 g	E 588 kcal	P 19.7 g	F 21.9 g	C 82.0 g	S 2.5 g	E 630 kcal	P 26.4 g	F 22.0 g	C 86.2 g	S 2.6 g	E 503 kcal	P 17.6 g	F 11.1 g	C 86.3 g	S 2.6 g	E 731 kcal	P 23.4 g	F 27.8 g	C 100.8 g	S 3.4 g	E 589 kcal	P 22.7 g	F 17.6 g	C 89.1 g	S 1.6 g
 昼食	【都城】 チキン南蛮カレー ミックスサラダ バナナ 味噌汁	 【七塔】  セタそうめん& バターコーンライス さつま揚げと人参のきんぴら フルーチェ ピーチ	肉味噌温玉丼 ワカメと玉葱の中華和え 愛玉子 味噌汁	 モッツアレラチーズの トマトソースパスタ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 フルーツ白玉 ご飯 味噌汁	 わかめ とんこつラーメン にらともやしのチャンプルー ヨーグルト イチゴソース ご飯	ソース焼きそば 青菜と高野豆腐の煮物 ピーチ寒天ゼリー ご飯 野菜スープ	海鮮炒飯 焼売 青りんごゼリー 春雨スープ																												
	E 1383 kcal	P 38.6 g	F 73.8 g	C 144.8 g	S 6.4 g	E 762 kcal	P 24.7 g	F 12.1 g	C 140.5 g	S 6.9 g	E 742 kcal	P 29.3 g	F 20.5 g	C 113.0 g	S 4.9 g	E 901 kcal	P 25.3 g	F 16.3 g	C 164.0 g	S 4.0 g	E 806 kcal	P 26.3 g	F 12.9 g	C 144.3 g	S 9.9 g	E 641 kcal	P 18.0 g	F 20.3 g	C 101.3 g	S 7.5 g	E 737 kcal	P 23.2 g	F 19.4 g	C 119.1 g	S 5.8 g
 夕食	とんかつ にんじんのたらこ炒め 茄子のゆず醤油 ご飯 味噌汁	鶏もも肉の竜田揚げ カレー味ビーフン 切干大根の青じそ和え ご飯 味噌汁	豆腐ハンバーグ 和風きのこあん パンネと三色ピーマンのペペロンチーノ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ご飯 味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 味噌ポテト きゅうりとともやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	メンチカツ 洋食屋風 ひじきと白滝の煮物 ハムときゅうりの中華サラダ ご飯 味噌汁	白身魚のフリット レモンおろし醤油 ブロッコリーのガーリック炒め 小松菜の香味浸し ご飯 味噌汁	鶏の黒胡椒炒め トマトビーンズ キャベツとチャーシューの中華和え ご飯 味噌汁																												
	E 759 kcal	P 19.8 g	F 23.0 g	C 118.1 g	S 3.2 g	E 776 kcal	P 30.0 g	F 23.7 g	C 102.9 g	S 2.9 g	E 761 kcal	P 21.4 g	F 17.9 g	C 121.9 g	S 6.2 g	E 882 kcal	P 33.2 g	F 20.6 g	C 116.0 g	S 4.7 g	E 1034 kcal	P 25.1 g	F 41.9 g	C 142.8 g	S 5.9 g	E 740 kcal	P 24.0 g	F 18.2 g	C 120.3 g	S 4.0 g	E 736 kcal	P 29.2 g	F 18.5 g	C 113.3 g	S 4.3 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。