

| ★ Weekly Menu                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                |                 |               |                    |                |                |                 |               |                                                                                                         |                |                |                 |               |                                                                                                          |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |  |                                                                                                   |                |                |                 |               |             |              |              |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 日曜日                                                                                       | 8月3日<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                |                 |               | 8月4日<br>(火)        |                |                |                 |               | 8月5日<br>(水)                                                                                             |                |                |                 |               | 8月6日<br>(木)                                                                                              |                |                |                 |               | 8月7日<br>(金)      |                |                |                 |                                                                                    | 8月8日<br>(土)                                                                                       |                |                |                 |               | 8月9日<br>(日) |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
| <br>朝食   | 照り焼きハンバーグ                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                |                 |               | 厚揚げの柳川風            |                |                |                 |               | コーンフライ                                                                                                  |                |                |                 |               | ホウレン草のスクランブルエッグ                                                                                          |                |                |                 |               | 鶏肉団子の甘酢あん        |                |                |                 |                                                                                    |  モーニング<br>ベーコン |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | ポテトといんげんのサラダ                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                 |               | ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え    |                |                |                 |               | コールスローサラダ                                                                                               |                |                |                 |               | 大根とベーコンの洋風きんぴら                                                                                           |                |                |                 |               | 塩コーンポテト          |                |                |                 |                                                                                    | ツナサラダ                                                                                             |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | ご飯                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                 |               | ご飯                 |                |                |                 |               | ご飯                                                                                                      |                |                |                 |               | ご飯                                                                                                       |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |                                                                                    | ご飯・ドッグパン                                                                                          |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                 |               | 味噌汁                |                |                |                 |               | 味噌汁                                                                                                     |                |                |                 |               | スープ                                                                                                      |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |                                                                                    | スープ                                                                                               |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | 牛乳・ふりかけ                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                 |               | 牛乳・納豆              |                |                |                 |               | 牛乳・ふりかけ                                                                                                 |                |                |                 |               | 牛乳・納豆                                                                                                    |                |                |                 |               | 牛乳・のり佃煮          |                |                |                 |                                                                                    | 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<br>565<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                      | P<br>18.0<br>g | F<br>18.2<br>g | C<br>85.8<br>g  | S<br>2.9<br>g | E<br>601<br>kcal   | P<br>21.2<br>g | F<br>18.4<br>g | C<br>91.5<br>g  | S<br>4.6<br>g | E<br>704<br>kcal                                                                                        | P<br>16.7<br>g | F<br>30.0<br>g | C<br>96.4<br>g  | S<br>2.6<br>g | E<br>531<br>kcal                                                                                         | P<br>16.9<br>g | F<br>18.3<br>g | C<br>77.9<br>g  | S<br>2.2<br>g | E<br>603<br>kcal | P<br>18.2<br>g | F<br>17.6<br>g | C<br>96.3<br>g  | S<br>2.6<br>g                                                                      | E<br>1018<br>kcal                                                                                 | P<br>31.7<br>g | F<br>27.5<br>g | C<br>167.7<br>g | S<br>3.7<br>g | E<br>kcal   | P<br>.0<br>g | F<br>.0<br>g | C<br>.0<br>g | S<br>.0<br>g                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
| <br>昼食   |  暑熱順化 <br> 汁なし担々麺 |                |                |                 |               | 豚塩カルビ丼             |                |                |                 |               |  ひんやり<br>豚キムチ温玉冷やしうどん |                |                |                 |               |  パスタ<br>蒸し鶏のトマトソースパスタ |                |                |                 |               | ソースかつ丼           |                |                |                 |                                                                                    | ペッパーライス                                                                                           |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | 餃子                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                 |               | さつま揚げと人参のきんぴら      |                |                |                 |               | 竹輪とわかめの和風マヨ和え                                                                                           |                |                |                 |               | フライドポテト                                                                                                  |                |                |                 |               | ミックスビーンズのマリネ     |                |                |                 |                                                                                    | 青梗菜ともやしのナムル                                                                                       |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | ヨーグルト イチゴソース                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                 |               | 愛玉子                |                |                |                 |               | ヤクルト                                                                                                    |                |                |                 |               | フルーツ白玉                                                                                                   |                |                |                 |               | バナナ              |                |                |                 |                                                                                    | ピーチ寒天ゼリー                                                                                          |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | ご飯                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                 |               | コンソメジュリアン          |                |                |                 |               | ご飯                                                                                                      |                |                |                 |               | ご飯                                                                                                       |                |                |                 |               | スープ              |                |                |                 |                                                                                    | 味噌汁                                                                                               |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | E<br>1037<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                     | P<br>39.8<br>g | F<br>36.6<br>g | C<br>138.0<br>g | S<br>3.3<br>g | E<br>676<br>kcal   | P<br>19.9<br>g | F<br>23.7<br>g | C<br>98.4<br>g  | S<br>3.0<br>g | E<br>884<br>kcal                                                                                        | P<br>28.4<br>g | F<br>20.5<br>g | C<br>149.0<br>g | S<br>4.7<br>g | E<br>888<br>kcal                                                                                         | P<br>27.7<br>g | F<br>12.6<br>g | C<br>170.4<br>g | S<br>3.9<br>g | E<br>719<br>kcal | P<br>15.6<br>g | F<br>20.5<br>g | C<br>122.1<br>g | S<br>4.3<br>g                                                                      | E<br>775<br>kcal                                                                                  | P<br>24.9<br>g | F<br>17.6<br>g | C<br>129.1<br>g | S<br>6.5<br>g | E<br>kcal   | P<br>.0<br>g | F<br>.0<br>g | C<br>.0<br>g | S<br>.0<br>g                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
| <br>夕食 | とんかつ<br>おろしぼん酢                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |                 |               | ポークチャップ            |                |                |                 |               | 和風ハンバーグ玉長葱塩ソース                                                                                          |                |                |                 |               | 白身魚の唐揚げポン酢仕立て                                                                                            |                |                |                 |               | 豚ピリ辛甘味噌炒め        |                |                |                 |                                                                                    |                                                                                                   |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | 大豆の甘辛絡め                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                 |               | 切干大根とブロッコリーのしらすサラダ |                |                |                 |               | 花野菜のコンソメ煮                                                                                               |                |                |                 |               | 青梗菜と油揚げの炒め                                                                                               |                |                |                 |               | カレー焼きうどん         |                |                |                 |                                                                                    |                                                                                                   |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | 白菜と玉葱の和風和え                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                |                 |               | ほうれん草と人参のオリーブ和え    |                |                |                 |               | きゅうりの生姜醤油                                                                                               |                |                |                 |               | おくら納豆                                                                                                    |                |                |                 |               | 大根とツナのおかか和え      |                |                |                 |                                                                                    |                                                                                                   |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | ご飯                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                 |               | ご飯                 |                |                |                 |               | ご飯                                                                                                      |                |                |                 |               | ご飯                                                                                                       |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |                                                                                    |                                                                                                   |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                 |               | 味噌汁                |                |                |                 |               | 味噌汁                                                                                                     |                |                |                 |               | 味噌汁                                                                                                      |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |                                                                                    |                                                                                                   |                |                |                 |               |             |              |              |              |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |
|                                                                                           | E<br>792<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                      | P<br>22.4<br>g | F<br>20.1<br>g | C<br>131.5<br>g | S<br>6.0<br>g | E<br>665<br>kcal   | P<br>27.2<br>g | F<br>15.6<br>g | C<br>101.3<br>g | S<br>3.9<br>g | E<br>759<br>kcal                                                                                        | P<br>34.5<br>g | F<br>26.9<br>g | C<br>98.6<br>g  | S<br>4.0<br>g | E<br>750<br>kcal                                                                                         | P<br>24.9<br>g | F<br>29.3<br>g | C<br>94.5<br>g  | S<br>4.8<br>g | E<br>824<br>kcal | P<br>24.1<br>g | F<br>17.2<br>g | C<br>144.6<br>g | S<br>6.5<br>g                                                                      | E<br>kcal                                                                                         | P<br>.0<br>g   | F<br>.0<br>g   | C<br>.0<br>g    | S<br>.0<br>g  | E<br>kcal   | P<br>.0<br>g | F<br>.0<br>g | C<br>.0<br>g | S<br>.0<br>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。