

★ Weekly Menu



日曜日	7月4日 (月)				7月5日 (火)				7月6日 (水) 混ぜご飯の日				7月7日 (木)				7月8日 (金) 炊込みご飯の日				7月9日 (土)				7月10日 (日)			
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー ソーセージエッグ スパゲッティ・サラダ ひじき煮				A・B共通メニュー チキンナゲット 卵入りポテトサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー ベーコンスクランブルエッグ 春雨サラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ ごぼうサラダ ハム野菜炒め				A・B共通メニュー だし巻き卵 スパゲッティ・サラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん ポテトサラダ きんぴらごぼう			
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				バラエティ アップ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	898	28.1	30.4	3.8	883	27.2	26.5	3.3	824	28.0	16.6	3.0	933	30.8	35.3	3.7	865	18.7	25.3	3.1	833	20.1	23.8	3.1	809	20.4	20.0	3.6
B定食	669	24.4	37.8	4.5	654	23.5	33.9	4.0	595	24.3	24.0	3.7	704	27.1	42.7	4.4	636	15.0	32.7	3.8	604	16.4	31.2	3.8	580	16.7	27.4	4.3
昼食	A 葱チャーシュー炒飯				麺の日 冷やし中華				A ポークカレー				A 冷やしたぬきうどん				A 牛丼				A 醤油ラーメン				A 豚キムチ丼			
	B 鯖の七味焼き				B 豚しゃぶ胡麻風味				B 焼き豆腐のにら玉				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B 水餃子の五目あん				B ハムカツ				B 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て			
	A・B共通メニュー 黄桃 わかめスープ				A・B共通メニュー オレンジ ピリ辛スープ				A・B共通メニュー コーヒーゼリー 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー おにぎり 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 温泉玉子 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー 揚げ餃子 コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー ヨーグルト 白菜と油揚げの味噌汁			
	牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	658	15.4	17.1	4.9	805	24.3	11.1	7.9	830	18.6	19.2	4.4	896	20.2	12.7	4.8	932	30.6	37.9	3.5	866	28.2	18.9	9.5	706	22.1	15.8	5.0
B定食	823	26.0	24.9	3.8	785	27.6	24.4	1.6	764	21.6	17.5	3.2	731	21.4	9.0	2.6	814	26.2	17.9	4.4	954	22.5	26.5	5.7	643	18.9	6.8	3.6
夕食	ごちそうメニューの日 ヒレカツ				A ポークソテーBBQソース				A 鶏の唐揚げ				MEGA ポテト付き ハンバーグ デミグラスソース				A きゃべつメンチカツ				A チキンソテー 和風キノコソース				A ミックスフライ			
	B 肉団子と春雨のスープ煮				B 棒餃子				B 鯖の生姜煮				B サーモンの照り焼き				B 海老と玉子の中華炒め				B カニとホタテのクリームコロッケ				B ロールキャベツ 野菜トマトソース			
	A・B共通メニュー キムチ冷奴 けんちん汁				A・B共通メニュー キュウリの中華和え わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー 海藻と大根の梅サラダ 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー プリン コーンスープ				A・B共通メニュー 大学芋 わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー パンサンスー(中華和え物) キャベツと大根の味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜のお浸し 春雨スープ			
	牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	878	32.6	23.6	3.4	930	28.2	25.4	3.4	850	28.8	22.3	3.8	937	25.3	26.1	4.4	1062	24.0	29.6	5.9	971	39.1	33.2	4.8	764	15.7	19.1	2.5
B定食	880	25.7	25.9	6.1	944	25.1	31.5	5.5	800	25.0	25.2	3.6	715	27.2	9.7	3.2	984	28.0	25.9	5.6	933	15.3	31.4	4.1	727	20.7	8.9	3.3

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

★ Weekly Menu



日曜日	7月11日 (月)				7月12日 (火)				7月13日 (水) 混ぜご飯の日				7月14日 (木)				7月15日 (金) 炊込みご飯の日				7月16日 (土)				7月17日 (日)			
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー ベーコンエッグ マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー 春巻 ごぼうサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き 春雨サラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー コーンスクランブル スパゲッティサラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー カレーコロッケ 卵入りポテトサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー オムレツ マカロニサラダ 厚揚げとキャベツの味噌炒め				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース ごぼうサラダ ひじき煮			
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				バラエティ アップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	896	25.5	29.8	3.7	859	19.3	27.0	3.0	890	22.8	28.0	2.9	819	22.9	24.1	2.8	850	18.8	24.8	2.4	785	21.8	20.3	3.1	794	20.6	20.3	3.5
B定食	667	21.8	37.2	4.4	630	15.6	34.4	3.7	661	19.1	35.4	3.6	590	19.2	31.5	3.5	621	15.1	32.2	3.1	556	18.1	27.7	3.8	565	16.9	27.7	4.2
昼食	A 麻婆豆腐飯				麺の日 ミートソーススパゲティ				A 夏野菜カレー				A 冷し豚しゃぶうどん				A タコライス				A 塩らーめん				A ジャコ炒飯			
	B 鯖の香味ソース				B 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め				B 白身魚の天ぷら おろしポン酢				B 鮭フライ タルタルソース				B 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め				B アジフライ おろしポン酢				B 白身魚のフリット ジンジャーソース			
	A・B共通メニュー 杏仁フルーツ にらと卵のスープ				A・B共通メニュー シュークリーム コンソメジュリアン				A・B共通メニュー 青りんごゼリー 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー いなり 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー フルーチェ わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー 焼き餃子 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト 春雨スープ			
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	671	22.1	13.1	4.6	781	17.5	15.1	3.7	825	15.8	19.8	4.2	937	27.0	20.7	6.0	618	17.0	14.4	2.5	936	28.9	25.3	9.8	722	19.5	13.6	5.5
B定食	891	23.6	30.2	1.9	772	23.5	21.8	2.7	738	19.4	11.2	3.7	943	21.2	28.8	3.8	779	22.9	19.4	3.0	977	31.5	29.0	5.8	758	18.9	14.5	2.9
夕食	ごちそうメニューの日 かつ煮				A セサミチキンソテー				A 鶏の唐揚げ 紅生姜風味				MEGA ポテト付き 照焼きハンバーグ				A チキンカツの和風おろしあん				A 肉じゃが				A メンチカツ きのこハヤシソース			
	B アジの梅照焼き				B 茄子はさみ揚げの黒酢あんかけ				B 麻婆野菜炒め				B 豚肉野菜巻きフライ				B 豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め				B ニラ玉の肉あんかけ				B 赤魚の葱あんかけ			
	A・B共通メニュー 冷奴 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー チンゲン菜とワカメのチョレギ風 わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 大根の塩昆布和え 玉子スープ				A・B共通メニュー プリン コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー ほうれん草のお浸し 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー にんじんしりしり 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 海藻とオニオンのマリネサラダ キャベツと玉葱のスープ			
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	998	32.9	30.9	5.3	904	30.4	37.8	3.3	877	30.7	25.4	3.1	873	24.7	23.9	5.1	744	20.9	15.0	3.9	823	23.2	19.6	5.6	1279	24.6	54.1	5.6
B定食	623	25.8	7.5	2.8	789	19.3	19.6	5.1	732	19.1	17.3	3.9	753	14.7	17.8	2.1	725	25.0	18.3	3.4	926	37.9	31.6	5.9	642	25.4	3.8	5.8

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

★ Weekly Menu



日曜日	7月18日 (月)				7月19日 (火)				7月20日 (水) 混ぜご飯の日				7月21日 (木)				7月22日 (金) 炊込みご飯の日				7月23日 (土)				7月24日 (日)			
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー ソーセージエッグ ポテトサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー チキンナゲット スパゲッティサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き マカロニサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー ハムスクランブルエッグ ごぼうサラダ ひじき煮				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ 春雨の中華和え物 わかめのツナ炒め				A・B共通メニュー だし巻き卵 スパゲッティサラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん 卵入りポテトサラダ きんぴらごぼう			
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				バラエティ アップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	911	27.8	31.4	3.8	893	27.3	22.8	3.7	797	27.1	17.7	2.8	912	31.4	29.9	4.0	868	19.3	23.0	2.6	833	20.1	23.8	3.1	872	22.9	25.2	3.9
B定食	682	24.1	38.8	4.5	664	23.6	30.2	4.4	568	23.4	25.1	3.5	683	27.7	37.3	4.7	639	15.6	30.4	3.3	604	16.4	31.2	3.8	643	19.2	32.6	4.6
昼食	A 豚塩カルビ丼				麺の日 和風明太子スパゲティ				A チキンソースかつ丼				A 味噌ラーメン				A ハヤシライス				A (冷)ミックスうどん				A 3色丼			
	B 卵と野菜のピーマン炒め				B 一口餃子の磯辺揚げ				B サーモンのクリーム煮				B 白身魚の香草焼き				B さばの一口立田揚げ				B 豚肉と厚揚げの四川炒め				B 秋刀魚のフライ			
	A・B共通メニュー 洋梨 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ロールケーキ キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー 三色寒天ゼリー 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 揚げ餃子 もやしと人参のスープ				A・B共通メニュー グレープフルーツゼリー コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー 竹輪天ぷら キャベツとわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐となめこの味噌汁			
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	706	20.3	24.2	4.2	743	21.3	12.3	5.2	676	17.1	14.1	4.3	1058	31.5	33.6	11.5	804	15.0	17.5	4.9	817	19.6	14.3	6.6	780	26.5	17.4	4.2
B定食	911	25.6	28.8	3.8	759	17.4	14.9	2.2	740	24.4	12.4	2.7	764	26.3	14.9	4.5	772	19.7	16.4	2.1	930	32.8	31.0	5.2	785	22.4	18.6	2.8
夕食	ごちそうメニューの日 とんてき(四日市)				A 塩レモン唐揚げ				A 豚ロース味噌焼き				MEGA ポテト付き アンガスビーフハンバーグの煮込み チーズ焼き				A 【たいめいけん】ポテトコロッケ				A 照りマヨチキン				A チキンクリームシチュー			
	B バジルポテト焼 トマト野菜ソース				B つくねと野菜の含め煮				B 茄子のはさみ揚げとササミしそ巻きフライ				B サバのチゲ煮				B 茹で豚とブロッコリーのねぎソース				B ホキの中華香味ソース				B 気仙沼カツオカツ			
	A・B共通メニュー ザーサイ冷奴 わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー ツナキャベツ もやしと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ブロッコリーのおかか和え にらと卵のスープ				A・B共通メニュー プリン コーンスープ				A・B共通メニュー 青梗菜ともやしのナムル 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー わかめと大根のレモン和え 春雨スープ				A・B共通メニュー コーンポテト わかめと玉葱の卵スープ			
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	906	32.6	28.4	5.2	810	29.0	26.0	3.1	805	30.9	22.1	5.0	1041	41.4	31.5	3.8	917	17.4	33.2	2.9	986	35.7	40.4	4.2	827	23.8	19.0	4.4
B定食	783	19.4	18.2	3.0	733	18.7	15.8	3.8	856	24.9	22.4	2.5	915	24.5	32.0	3.3	756	24.2	22.4	3.4	623	21.8	6.4	6.1	891	18.8	29.5	2.7

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

★ Weekly Menu



日曜日	7月25日 (月)				7月26日 (火)				7月27日 (水) 混ぜご飯の日				7月28日 (木)				7月29日 (金) 炊込みご飯の日				7月30日 (土)				7月31日 (日)			
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー ベーコンエッグ ごぼうサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー 春巻 マカロニサラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き ポテトサラダ ひじき煮 サラダ				A・B共通メニュー コーンスクランブル スパゲッティサラダ かぼちゃのそぼろあん サラダ				A・B共通メニュー ピーマン肉詰めフライ ブロッコリーとトマトの中華和え きんぴらごぼう サラダ				A・B共通メニュー オムレツ ごぼうサラダ ハム野菜炒め サラダ				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース マカロニサラダ ひじき煮 サラダ			
	&Vege 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	847	24.0	30.6	3.4	950	20.4	32.5	3.3	839	24.5	25.4	3.0	862	24.8	22.7	3.2	754	19.1	17.6	3.0	753	20.0	18.4	3.4	816	21.2	20.6	3.6
B定食	618	20.3	38.0	4.1	721	16.7	39.9	4.0	610	20.8	32.8	3.7	633	21.1	30.1	3.9	525	15.4	25.0	3.7	524	16.3	25.8	4.1	587	17.5	28.0	4.3
昼食	A 豚肉の生姜焼き丼				麺の日 カルボナーラ				A 肉みそボウル				A 冷やしきつねうどん				A とろーり オムライス				A とんこつラーメン				A 中華丼			
	B ソーセージのカツ				B 野菜炒め				B 高野豆腐の生姜家常豆腐				B 鯖のキムチマヨ焼き				B ちくぜん煮				B アジフライ				B たらのフリット 香味トマトソース			
	A・B共通メニュー 黄桃 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ワッフル コンソメジュリアン				A・B共通メニュー フルーチェ わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー さつま芋天 白菜ともやしの味噌汁				A・B共通メニュー コーヒーゼリー キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー シュウマイ 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト 玉子スープ			
	&Vege 納豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	675	21.0	17.5	3.1	928	23.5	33.0	4.4	881	23.0	31.3	4.5	741	17.6	8.1	4.5	777	22.2	25.7	5.8	969	35.2	23.5	11.1	654	16.6	13.0	4.2
B定食	776	19.0	15.9	3.3	673	15.4	15.0	4.8	739	21.3	12.8	2.5	1066	25.0	48.8	3.1	745	19.6	11.5	4.0	908	32.0	23.9	3.6	744	18.9	13.9	2.0
夕食	ごちそうメニューの日 黒毛和牛メンチカツ おろしソース				A バジルチキンソテー				A とんかつ				MEGA ポテト付き カレーバイキング				A ハンバーグ ジンジャーソース				A 回鍋肉				A タンドリーチキン			
	B 鯖の味噌煮				B 麻婆茄子				B 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み				B 白身魚のパン粉焼き チーズ風味				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				B マスのちゃんちゃん焼き風				B フーチャンプル			
	A・B共通メニュー 冷奴 わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜ともやしの塩昆布和え 春雨スープ				A・B共通メニュー インゲンの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー プリン コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー キュウリの中華和え 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ほうれん草のお浸し にらと卵のスープ				A・B共通メニュー ブロッコリーのゴマ和え もやしと人参のスープ			
	&Vege 納豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁				ナ豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	1105	22.8	50.5	4.3	892	34.3	30.5	3.1	934	26.0	30.7	4.1	1268	23.6	20.7	4.2	843	25.8	20.9	5.7	788	24.6	19.7	4.1	749	36.3	15.5	4.7
B定食	840	28.6	26.6	3.2	790	16.9	23.3	5.7	769	20.2	14.6	4.1	644	18.9	6.7	2.8	812	25.8	24.7	4.7	727	23.4	14.6	4.4	747	27.8	16.9	3.6

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。