

Weekly Menu



日曜日	8月1日 (月)				8月2日 (火)				8月3日 (水) 混ぜご飯 の日				8月4日 (木)				8月5日 (金) 炊込み ご飯の日				8月6日 (土)				8月7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 青菜と玉葱の炒め サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー チキンナゲット ブロッコリーとコーンのマヨソース きんぴらごぼう サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き スパゲッティーサラダ かぼちゃのそぼろあん サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				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 切干大根の炒め煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ マカロニサラダ ひじき煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー だし巻き卵 スパゲッティーサラダ ジャーマンポテト サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁											
	A・B共通メニュー ソーセージエッグ ポテトサラダ 青菜と玉葱の炒め サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー チキンナゲット ブロッコリーとコーンのマヨソース きんぴらごぼう サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き スパゲッティーサラダ かぼちゃのそぼろあん サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				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 切干大根の炒め煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ マカロニサラダ ひじき煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー だし巻き卵 スパゲッティーサラダ ジャーマンポテト 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							
A定食	898	27.4	31.4	3.4	866	25.9	26.3	3.4	808	27.6	15.9	2.9	937	31.9	31.5	3.8	855	18.4	22.7	3.0	833	20.1	23.8	3.1	827	20.7	21.1	3.9				
B定食	669	23.7	38.8	4.1	637	22.2	33.7	4.1	579	23.9	23.3	3.6	708	28.2	38.9	4.5	626	14.7	30.1	3.7	604	16.4	31.2	3.8	598	17.0	28.5	4.6				
昼食	A 鶏肉きんぴら丼 (冷)肉ねぎうどん				A 葱チャーシュー炒飯				A キャベツとベーコンのペペロンチーノ				A ポークカレー				A 東京煮干らーめん				A スタミナ丼											
	B 白身魚の磯辺揚げ テリマヨソース				B 夏野菜の四川風炒め				B 豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味				B 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味				B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ				B 焼壳の野菜あんかけ				B ホキのカレーマヨ焼き							
	A・B共通メニュー 黒糖ゼリー 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー いなり わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー フルーツヨーグルト 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 蒟蒻ピーチゼリー 玉葱と油揚げの味噌汁				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 ヨーグルト 豆腐とわかめの味噌汁							
	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	803	22.0	14.4	3.7	837	24.7	12.1	5.4	676	17.2	18.7	4.7	1034	18.4	46.4	5.0	815	17.6	18.3	4.2	947	33.4	26.3	10.0	815	22.6	18.3	3.7				
B定食	812	23.4	20.2	3.6	1033	27.0	38.3	5.0	755	19.0	13.6	4.2	669	17.7	9.4	3.0	902	26.9	26.3	4.2	868	27.0	17.3	5.9	763	22.8	21.4	3.2				
夕食	ごちそうメニューの日				A ポークソテー粗挽きジンジャーソース				A 鶏の唐揚げ				MEGA ポテト付き				A 和風おろしハンバーグ				A ブルコギ				A 豚バラと豆腐のトマト旨煮				A ミックスフライ			
	ミラノ風ビーフカツレツ				B 鰯の七味焼き				B イワシ青海苔フライ				B ロールキャベツのハヤシソース				B たらと野菜のコチジャンソースがけ				B からふとマスのねぎ味噌焼き				B カニとホタテのクリームコロッケ				B 海老と玉子の中華炒め			
	A・B共通メニュー キムチ冷奴 コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー キャベツと胡瓜の塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー カニ力マとわかめの中華サラダ 春雨スープ				A・B共通メニュー プリン 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー バンサンスー(中華和え物) 玉子スープ				A・B共通メニュー オクラのごま和え 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜のお浸し 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	1006	30.3	24.9	6.7	812	28.8	24.6	3.9	856	27.5	23.6	3.0	877	26.8	20.6	6.6	962	22.6	36.8	3.4	888	28.2	30.6	5.4	756	15.6	18.6	3.1				
B定食	838	30.3	27.2	4.8	770	26.8	16.0	3.6	791	21.2	14.5	3.6	703	19.9	12.5	3.0	808	23.0	18.0	4.0	852	15.0	26.4	3.7	809	26.5	21.4	5.6				

*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。

Weekly Menu



日曜日	8月8日 (月)																				
朝食	A ご飯・汁物																				
	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 ひじき煮																				
	サラダバー 牛乳 & V ege 納豆・ふりかけ 味噌汁																				
	バラエティ アップ																				
	栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g																
A定食	822	23.5	29.0	3.6																	
B定食	593	19.8	36.4	4.3																	
昼食	A デミカツ丼																				
	B 水餃子の五目あん																				
	A・B共通メニュー ゼリー他 わかめと油揚げの味噌汁																				
	栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g																
A定食	816	20.3	21.6	4.5																	
B定食	788	20.5	11.4	4.2																	
夕食																					
栄養価																					
A定食																					
B定食																					

*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。