

日曜日																					7月1日 (土)				7月2日 (日)			
朝食 																					A ご飯				A ご飯			
																					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 ハムスクランブルエッグ 春雨の中華和え物 厚揚げの煮付け サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				A・B共通メニュー ピーマン肉詰めフライ 卵入りポテトサラダ わかめのツナ炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物			
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
A定食																					945	34.6	29.9	4.5	845	22.3	26.4	2.6
B定食																					716	30.9	37.3	5.2	616	18.6	33.8	3.3
昼食 																					A 五目味噌ラーメン				A 豚キムチ丼			
																					B たらのフリット 野菜ピリ辛ソース				B 鯖のコーンマヨ焼き			
																					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 キャベツと油揚げの味噌汁			
栄養価																					熱量 kcal	たんぱく 質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんぱく 質g	脂質 g	食塩相 当量g
A定食																					927	29.1	22.1	9.3	695	21.5	15.2	5.0
B定食																					811	21.8	21.6	3.4	1098	25.5	48.4	2.9
夕食 																					A BBQチキン				A ミックスフライ			
																					B 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て				B ポークビーンズ			
																					A・B共通メニュー 枝豆と春雨の中華和え 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー きゅうりの生姜醤油 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
A定食																					1046	35.7	31.7	5.1	784	16.4	20.1	2.6
B定食																					685	21.0	12.6	4.5	814	32.9	21.6	4.3

* 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。

日曜日	7月24日 (月)				7月25日 (火)				7月26日 (水)				7月27日 (木)				7月28日 (金)				7月29日 (土)				7月30日 (日)			
朝食 	A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯			
	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				B パン・ジャム・マーガリン			
	A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー チキンナゲット 卵入りポテトサラダ 小松菜のお浸し				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き ごぼうサラダ 厚揚げの煮付け				A・B共通メニュー ハムスクランブルエッグ スパゲティーサラダ ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー 肉団子の旨煮 ポテトサラダ ほうれん草と人参のソテー				A・B共通メニュー 肉野菜炒め マカロニサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー 野菜コロッケ ブロッコリーとトマトの中華和え 切干大根の炒め煮			
	 サラダバー  パラエティアップ 牛乳 納豆・ふりかけ				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ			
	汁物				汁物				汁物				汁物				汁物				汁物				汁物			
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	799	20.6	20.4	3.3	837	25.6	23.8	3.3	883	28.7	30.8	3.5	923	31.4	30.5	3.7	743	19.5	17.2	3.2	813	22.5	21.7	3.4	812	19.8	20.9	2.7
B定食	570	16.9	27.8	4.0	608	21.9	31.2	4.0	654	25.0	38.2	4.2	694	27.7	37.9	4.4	514	15.8	24.6	3.9	584	18.8	29.1	4.1	583	16.1	28.3	3.4
昼食 	A スタミナ丼				麺の日 ミートソーススパゲティ				A 牛丼 温玉付き				A 冷やしたぬきうどん				A いか天丼				A 醤油ラーメン				A 豚キムチ丼			
	B 茹で豚と野菜の青じそ風味				B スパニッシュオムレツ				B 水餃子の五目あん				B 豚挽肉と春雨のオイスターソース				B チャプチェ				B 豚肉野菜巻きフライと玉子サラダフライ				B 鯖のマヨトマトソース			
	A・B共通メニュー バナナ わかめと玉葱の卵スープ				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 杏仁フルーツ 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー いなり キャベツと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー いちごゼリー 大根と油揚げの味噌汁				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 プリン 玉葱と油揚げの味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく 質g	脂質 g	食塩相 当量g	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	758	20.0	14.5	2.9	805	20.3	18.6	4.2	979	30.7	38.1	3.6	888	20.0	14.0	5.1	702	19.6	12.7	3.6	862	27.8	18.5	8.8	746	22.6	18.0	5.1
B定食	740	25.5	14.3	3.3	758	23.2	18.4	3.2	822	15.8	20.2	4.3	921	18.2	23.6	5.0	975	16.5	19.5	5.1	1011	22.5	35.5	3.3	926	26.7	30.1	3.2
夕食 	A 三元豚ロースかつ				A 鶏もものレモンペッパーグリル				A 油淋鶏				MEGA  ポテト付き 和風おろしハンバーグ				A プルコギ				A チキンカツ味噌ソース				A 肉じゃが			
	B ちくぜん煮				B からふとマスのねぎ味噌焼き				B 豆腐の五目炒め				B 白身魚のフリット甘酢あん				B つくねと野菜の含め煮				B 豚焼肉ともやしのねぎソース				B ささみマヨかつ			
	A・B共通メニュー 冷奴 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 海藻と大根の梅サラダ わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー きゅうりともやしのピリ辛和え にらと卵のスープ				A・B共通メニュー ヨーグルト もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー キュウリの中華和え 春雨スープ				A・B共通メニュー ブロッコリーのホットマヨ和え 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー 焼きうどん(醤油味) 大根とわかめの味噌汁			
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	熱量 kcal	たんぱく 質g	脂質 g	食塩相 当量g
A定食	878	29.4	30.2	2.9	832	33.1	27.8	4.4	788	29.2	22.8	3.7	844	26.1	18.1	6.5	870	21.5	31.9	3.0	835	22.1	23.6	3.6	813	21.8	12.0	5.0
B定食	746	24.3	14.1	4.0	703	22.8	11.0	4.5	774	21.0	21.0	2.7	1038	25.4	36.9	3.6	686	15.5	11.9	3.2	816	27.6	23.0	4.6	1053	25.8	39.0	4.4

*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。