

日曜日	7月31日 (月)				8月1日 (火)				8月2日 (水) 混ぜご飯の日				8月3日 (木)				8月4日 (金) 炊込みご飯の日				8月5日 (土)				8月6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 ベーコンエッグ ポテトサラダ ひじきと大豆の煮物 サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 春巻 スパゲティーサラダ ハム野菜炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				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 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー ニラ玉炒め ごぼうサラダ ツナじゃが サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 照焼き肉団子 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 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー オムレツ ほうれん草のナムル ジャーマンポテト サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ スパゲティーサラダ 青菜と玉葱の炒め 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	815	25.5	28.2	3.7	831	18.5	23.5	3.4	819	29.1	19.6	2.9	800	22.7	22.1	3.0	784	20.8	18.6	3.5	796	21.7	21.1	2.9	886	19.5	26.1	2.7
B定食	586	21.8	35.6	4.4	602	14.8	30.9	4.1	590	25.4	27.0	3.6	571	19.0	29.5	3.7	555	17.1	26.0	4.2	567	18.0	28.5	3.6	657	15.8	33.5	3.4
昼食	A 鶏肉きんぴら丼				麺の日 (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パペロンチーノ				A ポークカレー				A 東京煮干らーめん				A 豚肉の生姜焼き丼			
	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チーズ焼き				B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ				B 焼売の野菜あんかけ				B ホキのカレーマヨ焼き			
	A・B共通メニュー 洋梨 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 温泉玉子 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 ロールケーキ 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 焼き餃子 ピリ辛スープ				A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐となめこの味噌汁			
	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	796	22.0	14.5	3.6	781	27.9	14.4	4.9	676	17.2	18.7	4.7	1015	18.4	46.4	5.1	814	17.6	18.3	4.2	939	32.4	26.8	9.9	682	24.5	17.9	3.2
B定食	805	23.4	20.3	3.5	977	30.2	40.6	4.5	755	19.1	13.6	4.2	810	22.5	22.8	3.7	902	26.9	26.3	4.2	830	23.9	16.8	5.5	728	24.7	18.5	3.1
夕食	A 黒毛和牛メンチかつ デミソース				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 ハンバーグ きのこソース				A バジルチキンソテー				A 豚バラと豆腐のトマト旨煮				A ミックスフライ			
	B 鯖の七味焼き				B いわし青のりフライ				B 豚肉と野菜の塩炒め				B たらと野菜のコチジャンソースがけ				B 鯖の生姜煮				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 もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー カニカ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 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 春雨の中華和え物 キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー オクラのごま和え 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜のお浸し わかめスープ			
	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	1079	22.0	48.8	3.7	802	28.3	23.7	3.9	932	34.3	29.0	3.1	904	27.5	24.3	5.9	931	33.9	30.9	3.2	898	28.8	31.5	5.3	771	16.3	19.3	2.8
B定食	832	29.9	27.1	4.4	837	26.4	23.5	3.6	732	19.5	17.3	3.5	702	19.9	12.5	3.1	822	23.6	24.2	3.3	819	14.8	25.7	2.7	811	26.7	22.0	5.2

* 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	8月7日 (月)				8月8日 (火)																			
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 根菜鶏つくねハンバーグ マカロニサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー チキンナゲット ポテトサラダ ほうれん草とコーンのソテー																			
	 サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				バラエティアップ 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	800	23.1	17.4	3.5	819	24.0	21.6	3.2																
B定食	571	19.4	24.8	4.2	590	20.3	29.0	3.9																
昼食	A デミカツ丼				麺の日 カルボナーラ																			
	B 鯖のコーンマヨ焼き				B チキンカレー炒めとカボチャコロッケ																			
	A・B共通メニュー 黄桃				A・B共通メニュー ゼリー他																			
	大根と油揚げの味噌汁				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																
A定食	787	19.9	21.0	4.3	978	23.3	33.0	4.4																
B定食	1079	25.6	48.4	2.9	782	19.1	13.9	2.4																
夕食	A かつ煮																							
	B 豚しゃぶおろしポン酢																							
	A・B共通メニュー ザーサイ冷奴																							
	わかめと玉葱の味噌汁																							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g																				
A定食	1002	32.4	31.6	5.4																				
B定食	780	32.7	22.2	3.8																				

* 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。