



WEEKLY MENU



LUNCH	7月28日 (MON)					7月29日 (TUE)					7月30日 (WED)					7月31日 (THU)					8月1日 (FRI)					8月2日 (SAT)					8月3日 (SUN)																											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
朝食																					・御飯 コンソメスープ ミニハンバーグ ツナコーンサラダ 牛乳 ふりかけ	・御飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め ほうれん草のナムル 牛乳 漬物	パン コンソメスープ ベーコンスクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳	#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					843kcal	24.0	26.3	127.6	4.7	843kcal	24.0	26.3	127.6	4.7	717kcal	27.7	24.2	97.1	4.7
	昼食																					とんこつラーメン 揚げ餃子 御飯	鶏肉と高菜のとろろ丼 味噌汁 かぼちゃの含め煮	豚肉の甘辛丼 すまし汁 切干大根の炒り煮	#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					828kcal	21.3	22.7	134.6	3.1	686kcal	29.8	23.9	87.9	3.3	612kcal	31.2	24.2	67.4
夕食																						御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ和風おろし 金平ごぼう	御飯 コンソメスープ 白身魚のバター醤油ムニエル 茄子のマリネ	御飯 コンソメスープ チキングリルスイートチリソース ひじきの洋風和え	#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					977kcal	23.6	7.6	203.6	3.8	818kcal	23.9	13.0	151.4	3.1	977kcal	34.7	24.2	155.1



WEEKLY MENU



LUNCH	8月4日 (MON)					8月5日 (TUE)					8月6日 (WED)					8月7日 (THU)					8月8日 (FRI)					8月9日 (SAT)									
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	・御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ジャーマンポテ 大根とツナのサラダ 牛乳 ふりかけ					・御飯 味噌汁 鶏肉の旨醤油焼き マカロニサラダ 牛乳 漬物					パン 揚げパン コンソメスープ オムレツ ブロコリーサラダ 牛乳					・御飯 わかめスープ サバのバジル焼き ポテト明太マヨ 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草の彩りソテー 牛乳 漬物									
	845kcal	29.0	26.0	123.8	4.4	731kcal	27.5	23.6	102.2	5.6	852kcal	31.0	29.2	116.3	3.6	717kcal	27.7	24.2	97.1	4.7	773kcal	23.4	26.2	110.9	2.7	755kcal	23.5	19.5	121.4	4.1					
昼食	冷やし温玉ぶっかけうどん 白身フライ ご飯					オムライス デミグラスソース コンソメスープ コーンサラダ					ミートソーススパゲティ サラダ&揚げ物 パン					Spicyキーマカレー コンビネーションサラダ チョコレートパンナコッタ					ヤンニョムチキン丼 わかめスープ 三色ナムル					スタミナ炒め味噌ラーメン メンチカツ ご飯									
	881kcal	24.1	20.0	151.2	5.3	953kcal	34.5	22.5	153.1	7.2	595kcal	21.4	16.9	89.3	3.3	604kcal	23.2	17.2	89.1	3.1	938kcal	33.3	29.9	133.9	5.3	568kcal	19.0	13.1	93.5	3.6					
夕食	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ シャルマカロニサラダ					御飯 味噌汁 チキンチキンごぼう チンゲン菜の胡麻和え					御飯 中華スープ 八宝菜 揚げ焼売					御飯 コンソメスープ フライドチキン かぼちゃのデリ風ヨーグルトサラダ					御飯 コンソメスープ 豚肉のガーリックバター醤油 マカロニサラダ														
	817kcal	32.1	15.0	138.4	3.2	923kcal	27.9	30.5	134.2	3.1	989kcal	25.5	31.3	151.3	4.2	854kcal	28.3	24.3	130.5	5.6	889kcal	20.5	21.6	153.2	3.5										