

  								
日	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)
朝食	ご飯・パン 豆苗・玉葱のスープ 肉団子のチリソース ほうれん草と人参のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 大根葉・人参の味噌汁 ハム野菜炒め さつま芋サラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参のスープ ミートオムレツ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 厚揚げと野菜の生姜煮 おくらのみそ汁 納豆 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 ニラ玉炒め 青梗菜のお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・水菜のスープ ミックススクランブル スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉味噌汁 白身フライ ふきと湯葉の塩金平 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・人参のスープ ウインナー ポテトの醤油バター風味 野菜サラダ 牛乳
	栄養価 E P F C S ご飯中 784 24.4 22.1 126.1 3.2 ご飯小 659 21.5 20.7 100.9 3.0 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯中 850 29.8 23.9 133.9 4.5 ご飯小 725 26.9 22.5 108.7 4.3 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯中 763 25.1 19.1 126.8 3.5 ご飯小 638 22.2 17.7 101.6 3.3 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯中 831 32.4 24.2 125.5 3.3 ご飯小 706 29.5 22.8 100.3 3.1 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯中 805 32.1 23.0 121.5 3.5 ご飯小 680 29.2 21.6 96.3 3.3 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯中 765 23.0 22.5 121.6 3.6 ご飯小 640 20.1 21.1 96.4 3.4 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯中 816 32.7 22.3 126.0 3.5 ご飯小 691 29.8 20.9 100.8 3.3 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯中 812 21.8 27.9 122.4 3.3 ご飯小 687 18.9 26.5 97.2 3.1 kcal g g g g
	 △	 △	 △	 △	 △	 △	 △	 △
	とんこつラーメン 春巻 三色寒天ゼリー ご飯	ロコモコハンバーグ丼 大根の柚子和え 蒟蒻ぶどうゼリー 麩・玉葱の味噌汁	ペペロンチーノ 野菜サラダ バナナ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	炒飯 ポテトとアボカドの辛子マヨ 黒糖ゼリー 中華スープ	メンチカツ&コーンフライ 人参のナムル 黄桃 しめじ・玉葱の味噌汁 ご飯	セタそうめん コロッケ フルーツ白玉 混ぜご飯	そぼろ丼 わかめと玉葱の中華和え はちみつレモンゼリー 豆腐・油揚げの味噌汁	冷やし中華 焼売 青りんごゼリー ご飯
昼食	栄養価 E P F C S ご飯大 683 20.8 14.3 120.8 3.8 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 875 24.8 18.6 151.0 5.0 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 787 27.5 22.8 121.0 5.1 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 1,068 26.4 30.5 178.8 5.1 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 603 13.0 12.9 112.0 4.3 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 906 23.4 21.6 159.3 4.9 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 821 26.9 10.6 152.5 9.8 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 713 19.6 18.5 120.8 4.8 kcal g g g g
	 △	 △	 △	 △	 △	 △	 △	 △
	からあげ 麻婆茄子 AB共通メニュー 大根と油揚げの煮物 モヤシのゆかり和え ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁	豚の甘辛焼き サバの生姜煮 AB共通メニュー ひじき煮 海藻と玉葱の和え物 ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁	キーマカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	チキンソテー ジンジャーソース 一口餃子の磯部揚げ AB共通メニュー カリフラワーのコンソメ煮 三種の豆のサラダ ご飯 ダイコン・もすくの味噌汁	豚南蛮 銀鮭の塩焼き AB共通メニュー 白菜と玉葱の和風和え ご飯 けんちん汁	ハンバーグ デミグラスソース アジフライ AB共通メニュー ビーフン炒め 茄子の柚子醤油 ご飯 みつば・玉葱の味噌汁	照り煮チキン 白身魚のフリット レモンおろし醤油 AB共通メニュー 大豆の甘辛締め 切り干し大根の青じそ和え ご飯 ちくわ・チンゲン菜の味噌汁	豚の粗挽きペッパー焼き 揚げ出し豆腐のあんかけ AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 小松菜のお浸し ご飯 ふのり・玉葱の味噌汁
	栄養価 A:ご飯大 870 27.9 23.3 135.8 5.3 A:ご飯中 774 26.2 23.1 114.0 5.3 B:ご飯大 678 17.8 17.2 117.0 7.3 B:ご飯中 582 16.1 17.0 95.2 7.3 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 787 23.0 28.2 115.7 4.2 A:ご飯中 691 21.3 28.0 93.9 4.2 B:ご飯大 787 28.6 30.0 104.9 3.8 B:ご飯中 691 26.9 29.8 83.1 3.8 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 800 27.6 30.2 108.6 2.8 A:ご飯中 721 30.5 28.4 86.4 3.8 B:ご飯大 208 11.9 13.2 12.3 0.4 B:ご飯中 208 11.9 13.2 12.3 0.4 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 817 32.2 28.6 108.2 3.8 A:ご飯中 721 30.5 28.4 86.4 3.8 B:ご飯大 685 17.5 16.0 120.4 2.8 B:ご飯中 589 15.8 15.8 98.6 2.8 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 843 26.0 25.1 129.7 4.3 A:ご飯中 747 24.3 24.9 107.9 4.3 B:ご飯大 891 24.1 37.3 116.8 3.3 B:ご飯中 795 22.4 37.1 95.0 3.3 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 767 25.3 22.5 119.0 4.8 A:ご飯中 671 23.6 22.3 97.2 4.8 B:ご飯大 649 17.0 15.0 114.0 3.1 B:ご飯中 553 15.3 14.8 92.2 3.1 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 771 32.8 19.7 113.9 4.0 A:ご飯中 675 31.1 19.5 92.1 4.0 B:ご飯大 726 19.4 18.3 124.6 6.6 B:ご飯中 630 17.7 18.1 102.8 6.6 kcal g g g g	栄養価 E P F C S ご飯大 986 32.4 27.3 159.2 3.5 A:ご飯中 890 30.7 27.1 137.4 3.5 B:ご飯大 1,068 33.7 33.1 165.9 4.6 B:ご飯中 972 32.0 32.9 144.1 4.6 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

★ Weekly Menu								
日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
朝食	ご飯・パン 高野豆腐・人参の味噌汁	ご飯・パン レタス・ハムのスープ	ご飯・パン すまし汁	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁	ご飯・パン 玉葱・水菜のスープ	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁	ご飯・パン コーン・小松菜のスープ	ご飯・パン しめじ・豆腐の味噌汁
	照り焼き肉団子 ちくわとカリフラワーのマヨ和え	オムレツ カボチャブロッコリーのサラダ	サバの塩焼き さつま揚げと人参のきんぴら	豚挽き肉といんげんの味噌炒め 温玉	和風スクランブル 蒸し鶏のコールスローサラダ	ハンバーグ 切り干し大根煮	チキンナゲット 枝豆コーンソテー	そぼろ肉じゃが 白菜のお浸し
	納豆 牛乳	野菜サラダ 牛乳	納豆 牛乳	納豆 牛乳	野菜サラダ 牛乳	納豆 牛乳	野菜サラダ 牛乳	納豆 牛乳
	栄養価 E 861 P 32.2 F 23.5 C 133.0 S 3.7 ご飯中 611 26.3 20.7 82.5 3.3 ご飯小 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 751 P 24.5 F 18.5 C 125.8 S 4.5 501 18.6 15.7 75.3 4.1 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 1,052 P 44.6 F 45.9 C 124.4 S 3.3 802 38.7 43.1 73.9 2.9 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 858 P 35.9 F 26.1 C 123.6 S 3.8 608 30.0 23.3 73.1 3.4 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 800 P 28.4 F 24.8 C 119.7 S 3.5 550 22.5 22.0 69.2 3.1 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 876 P 32.3 F 25.0 C 135.1 S 4.0 626 26.4 22.2 84.6 3.6 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 1,001 P 36.7 F 38.6 C 131.9 S 4.7 751 30.8 35.8 81.4 4.3 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 803 P 30.2 F 20.1 C 129.5 S 3.9 553 24.3 17.3 79.0 3.5 kcal 8 8 8 8 8
昼食	鶏肉きんぴら丼 インゲンのわさび醤油 ヨーグルト わかめ・えのきの味噌汁	水菜とツナの和風パスタ 野菜サラダ フルーチェ イチゴ コーン・玉葱のスープ ご飯・パン	ウインナーピラフ 切り干し大根の柚子胡椒風味 愛玉子 もやし・豆腐のスープ	クリームシチュー 串カツ 野菜サラダ パン・ご飯	冷やし豚甘辛炒めうどん おくらおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯	麻婆豆腐丼 エンドウ豆の中華和え こんにゃくオレンジゼリー 中華スープ	冷やしジャージャー麺 餃子 プリン ご飯	のり弁当風丼 ブロッコリーのマリネ いちごゼリー キャベツ・油揚げの味噌汁
	栄養価 E 937 P 29.8 F 19.8 C 158.9 S 9.9 ご飯大 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 693 P 26.7 F 17.1 C 111.5 S 6.8 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 850 P 19.7 F 13.0 C 162.9 S 5.0 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 769 P 28.0 F 19.7 C 120.5 S 4.9 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 1,450 P 32.9 F 51.8 C 213.7 S 5.4 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 666 P 17.2 F 16.2 C 115.6 S 5.8 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 812 P 20.8 F 14.1 C 155.8 S 5.0 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 695 P 20.6 F 4.8 C 140.7 S 6.7 kcal 8 8 8 8 8
	鶏肉のパン粉焼きカレー風味 回鍋肉 AB共通メニュー モヤシの辛子和え ご飯 チゲ風汁	チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	グリルチキン サルサソース ミックスフライ 大根とエンドウのコンソメ煮 ヒジキときゅうりの味噌マヨ和え ご飯 油揚げ・ごぼうの味噌汁	豚きんぴら 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん キャベツの中華和え ご飯 ちゃんこ汁	ヒレカツ ホキのカレーマヨ焼き 根菜の煮物 大根の塩昆布和え ご飯 厚揚げ・チンゲン菜の味噌汁	7・8月お誕生会イベント チキンのきのこハヤシソース ペンネナポリ フライドポテト 野菜サラダ チーズおかかご飯 豆腐の生姜スープ プリンタルト	豚肉の生姜焼き サバの味噌煮 つきこんときこののり辛炒め モヤシの梅和え ご飯 玉葱・ほうれん草の味噌汁	ケイジャンチキン 豚と野菜のオイスター炒め あんかけ豆腐 ほうれん草のわさび醤油 ご飯 人参・大根の味噌汁
	栄養価 E 875 P 41.0 F 27.7 C 114.3 S 2.8 Aご飯大 779 39.3 27.5 92.5 2.8 Aご飯中 809 33.4 22.0 125.2 6.1 Bご飯大 713 31.7 21.8 103.4 6.1 Bご飯中 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 953 P 31.3 F 36.3 C 128.5 S 4.1 953 31.3 36.3 128.5 4.1 353 14.0 20.8 30.7 1.3 353 14.0 20.8 30.7 1.3 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 898 P 34.5 F 26.1 C 131.0 S 4.1 802 32.8 25.9 109.2 4.1 788 17.4 24.2 128.8 3.3 692 15.7 24.0 107.0 3.3 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 730 P 23.8 F 16.4 C 124.3 S 4.1 634 22.1 16.2 102.5 4.1 725 25.2 17.4 120.9 S 5.9 629 23.5 17.2 99.1 S 5.9 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 749 P 21.8 F 15.4 C 133.0 S 5.5 653 20.1 15.2 111.2 S 5.5 711 24.6 20.1 109.9 S 4.5 615 22.9 19.9 88.1 S 4.5 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 1,063 P 27.9 F 40.3 C 151.5 S 5.3 991 26.1 40.1 135.8 S 5.2 754 29.1 30.7 94.4 S 5.2 682 27.3 30.5 78.7 S 5.1 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 921 P 22.7 F 44.6 C 109.6 S 4.1 825 21.0 44.4 87.8 S 4.1 672 19.6 16.5 113.5 S 4.3 576 17.9 16.3 91.7 S 4.3 kcal 8 8 8 8 8	栄養価 E 783 P 35.2 F 24.3 C 105.2 S 3.8 687 33.5 24.1 83.4 S 3.8 702 26.3 17.4 113.8 S 4.2 606 24.6 17.2 92.0 S 4.2 kcal 8 8 8 8 8

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

★ Weekly Menu																																													
日	7月17日					7月18日					7月19日					7月20日					7月21日					7月22日					7月23日					7月24日									
曜日	(金)					(土)					(日)					(月)					(火)					(水)					(木)					(金)									
朝食	ご飯・パン もやし・ハムのスープ					ご飯・パン すまし汁					ご飯・パン 高野豆腐・しいたけの味噌汁					ご飯・パン ほうれん草・コーンのカレースープ					ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁					ご飯・パン レタス・ハムのスープ					ご飯・パン 庄内麩・小松菜の味噌汁														
	ミートオムレツ コーンとキャベツのソテー 野菜サラダ 牛乳					厚揚げの柳川風 青梗菜の柚子醤油 納豆 牛乳					目玉焼き 白菜と挽肉の炒め煮 納豆 牛乳					肉団子の旨煮 和風マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳					サバカレーかつ ブロッコリーのマスタードマヨ和え 納豆 牛乳					ウインナー ラタトゥイユ 野菜サラダ 牛乳					コロッケ 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え 納豆 牛乳														
	E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S				
	794 27.7 20.4 129.7 4.5					874 33.5 24.2 134.4 5.5					983 46.8 35.2 128.7 3.7					1,010 29.8 34.4 150.0 5.7					1,059 38.7 33.3 139.6 3.7					704 22.5 17.2 121.3 4.5					850 30.2 25.1 131.0 3.4														
ご飯小	544 21.8 17.6 79.2 4.1					624 27.6 21.4 83.9 5.1					733 40.9 32.4 78.2 3.3					760 23.9 31.6 99.5 5.3					809 32.8 30.5 89.1 3.3					454 16.6 14.4 70.8 4.1					600 24.3 22.3 80.5 3.0					kcal E E E E E									
昼食	A カルボナーラ 野菜サラダ オレンジ コンソメジュリアン ご飯・パン					A ジャコ炒飯 ピーマンのマリネ りんごゼリー 中華スープ					A 豚丼 蒸し鶏のコールスローサラダ 白桃 厚揚げ・大根葉の味噌汁 ご飯					A 冷やし焙煎のりうどん なめたけおろし ぶどうゼリー 混ぜご飯					A たれカツ丼 野菜サラダ みかん缶 しめじ・葱の味噌汁					A 味噌ラーメン 揚げ餃子 バイン缶 ご飯																			
	E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S				
	683 20.8 14.3 120.8 3.8					875 24.8 18.6 151.0 5.0					787 27.5 22.8 121.0 5.1					1,068 26.4 30.5 178.8 5.1					603 13.0 12.9 112.0 4.3					906 23.4 21.6 159.3 4.9																			
	kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E									
夕食	A ハヤシライス					A 味噌トンカツ					A 豚キムチ炒め					A ハンバーグ てりやきソース					A イベント がんばる人のチカラになるごはん 鶏肉のチーズグリル シャリアビンソースセット					A ポークカレー																			
	B					B					B					B					B					B																			
	AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳					AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 おくらのお浸し ご飯 ごぼう・水菜の味噌汁					AB共通メニュー 白身魚のフリット香味トマトソース レンコンマヨ ご飯 豚汁					AB共通メニュー 切り干し大根煮 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 豆腐・もずくの味噌汁										AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳																			
	E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S					E P F C S									
ご飯大	985 25.6 34.5 148.4 3.9					802 20.2 19.1 141.1 4.4					770 25.4 27.1 109.9 3.3					686 20.4 11.7 127.6 6.4					1,351 52.2 24.3 234.7 3.4					256 13.0 14.6 22.2 1.0																			
ご飯中	985 25.6 34.5 148.4 3.9					706 18.5 18.9 119.3 4.4					674 23.7 26.9 88.1 3.3					590 18.7 11.5 105.8 6.4					1,255 50.5 24.1 212.9 3.4					256 13.0 14.6 22.2 1.0																			
ご飯小	268 10.2 17.4 21.0 0.6					799 21.9 19.7 137.1 5.2					810 26.1 28.4 116.5 2.7					903 21.8 26.7 149.6 6.0					630 17.5 15.2 107.0 2.3					515 26.7 29.9 36.4 2.9																			
ご飯中	268 10.2 17.4 21.0 0.6					703 20.2 19.5 115.3 5.2					714 24.4 28.2 94.7 2.7					807 20.1 26.5 127.8 6.0					534 15.8 15.0 85.2 2.3					515 26.7 29.9 36.4 2.9																			
	kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E					kcal E E E E E									

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

★ Weekly Menu



日	7月25日 (土)	7月26日 (日)	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)
朝食 							
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	栄養価 ご飯中 ご飯小						
	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g
昼食 							
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	栄養価 ご飯大						
	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g
夕食 							
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	栄養価 Aご飯大						
	Aご飯中						
	Bご飯大						
	Bご飯中						
kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- 朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- 昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- 夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。