

 Weekly Menu



日	7月1日 (火)					7月2日 (水)					7月3日 (木)					7月4日 (金)					7月5日 (土)					7月6日 (日)					7月7日 (月)					7月8日 (火)				
朝食	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁					ご飯・パン ハム・水菜のスープ					ご飯・パン 白菜・チンゲン菜の味噌汁					ご飯・パン しめじ・はんぺんのスープ					ご飯・パン 清まし汁					ご飯・パン もやし・葱の味噌汁					ご飯・パン コーン・玉葱のスープ					ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁				
	高野豆腐の卵とじ 白身魚のフライ 納豆 牛乳					ウインナー 白菜とチャーシューの炒め 野菜サラダ 牛乳					ハンバーグ 小松菜とコーンの和え物 納豆 牛乳					ほうれん草スクランブル 蒸し鶏のコールスローサラダ 野菜サラダ 牛乳					ほっけの塩焼き 玉子焼き 納豆 牛乳					コロッケ ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳					ブレーンオムレツ 大根とベーコンの洋風きんぴら 野菜サラダ 牛乳					和風スクランブル ブロッコリーとコーンのおかか和え 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					
	649	25.2	23.7	95.0	3.6	526	21.1	26.2	51.9	3.7	603	22.6	15.2	97.3	3.1	517	21.1	24.1	53.4	3.2	669	32.7	17.5	95.9	2.8	712	20.6	21.8	111.9	2.9	591	16.4	13.3	107.9	2.4	635	25.1	18.4	93.9	2.7
	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g
昼食	A 鶏肉きんぴら丼 春巻 蒟蒻ぶどうゼリー 豆腐と三つ葉の味噌汁					A 冷きつねうどん ほうれん草のなめたけ和え フルーツ寒天 混ぜご飯					A ささみと野菜の天丼 ブロッコリーのナムル いちごゼリー なめこと大根葉の味噌汁					A キノコの和風スパゲティ 野菜サラダ フルーチェ ミックスオレンジ 人参・小松菜のスープ ご飯・パン					A チャーハン 串カツ 黒糖ゼリー わかめスープ					A チキンカツの和風おろしあん 白菜のおひたし 黄桃缶 玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯					A 【七タ】七タそうめん ポテトとアボガドのマヨネーズ和え 青りんごゼリー 混ぜご飯					A ロコモコハンバーグ 海藻のわさび和え ヨーグルトとグラノーラ 白菜・ごぼうの味噌汁				
	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					
	745	21.0	16.9	127.5	3.9	728	19.3	8.0	143.6	5.3	1,139	36.5	48.0	142.8	3.4	817	21.1	15.4	154.9	4.2	602	11.3	14.5	109.4	5.0	797	18.9	13.4	154.8	4.4	705	22.4	7.9	138.7	6.1	668	24.3	17.4	106.3	4.0
	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g
夕食	A グリルチキン サルサソース					A 鶏の唐揚げ					A 肉豆腐					A キーマカレー					A かつ皿					A 豚肉の南蛮焼き					A ささみマヨかつ					A 鶏肉の塩こうじ漬け				
	B 肉団子のデミトマ煮					B 白身魚のグリル 温野菜添え					B 揚げ餃子と焼売					B					B 豚肉と野菜のオイスターソース炒め					B アジフライ					B シューマイのピリ辛野菜あんかけ					B 豚肉と筍の玉子炒め				
	AB共通メニュー 根菜の煮物 いんげんのおかか和え ご飯 小松菜・人参の味噌汁					AB共通メニュー 春雨ともやしの炒め物 白菜のゆず和え ご飯 大根・油揚げの味噌汁					AB共通メニュー キャベツと筍の炒め煮 おくらとワカメの酢の物 ご飯 玉葱・えのきの味噌汁					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 こんにゃくと野菜の煮物 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 キャベツ・高野豆腐の味噌汁					AB共通メニュー ブロッコリーのカレーマヨ和え ご飯 豚汁					AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 ほうれん草の辛子しょうゆ ご飯 しめじ・わかめの味噌汁					AB共通メニュー 大根とえんどうのコンソメ煮 野菜サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁				
	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					
	974	37.6	23.1	157.1	4.7	870	29.3	25.6	134.6	4.0	764	17.5	12.9	149.4	4.0	921	27.8	37.2	122.1	3.4	954	27.8	23.9	159.7	6.4	847	26.2	25.1	132.8	4.2	1,019	25.3	35.2	154.3	4.2	785	31.9	19.4	126.1	3.0
A ご飯中	818	35.1	22.8	120.0	4.7	714	26.8	25.3	97.5	4.0	608	15.0	12.6	112.3	4.0	919	27.7	37.2	121.5	3.2	798	25.3	23.6	122.6	6.4	691	23.7	24.8	95.7	4.2	863	22.8	34.9	117.2	4.2	629	29.4	19.1	89.0	3.0
B ご飯大	895	24.1	20.3	156.7	5.3	699	23.0	11.0	131.3	4.2	812	32.1	18.9	134.7	5.0	332	14.1	20.8	21.3	1.2	706	21.4	12.1	134.1	4.6	877	27.5	24.5	140.0	2.8	892	22.9	19.2	161.0	5.0	1,012	28.0	42.9	131.0	4.0
B ご飯中	739	21.6	20.0	119.6	5.3	543	20.5	10.7	94.2	4.2	656	29.6	18.6	97.6	5.0	330	14.0	20.8	20.7	1.0	550	18.9	11.8	97.0	4.6	721	25.0	24.2	102.9	2.8	736	20.4	18.9	123.9	5.0	856	25.5	42.6	93.9	4.0
	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g

米養価表示 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。
- ・昼食丼のライス量は中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						      																																						
日曜日	7月9日 (水)					7月10日 (木)					7月11日 (金)					7月12日 (土)					7月13日 (日)					7月14日 (月)					7月15日 (火)					7月16日 (水)								
 朝食	ご飯・パン ハム・水菜のスープ					ご飯・パン 玉葱・油揚げの味噌汁					ご飯・パン しめじ・ほうれん草のスープ					ご飯・パン 豆苗・えのきの味噌汁					ご飯・パン わかめと葱の味噌汁					ご飯・パン コーン・玉葱のスープ					ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁					ご飯・パン もやし・水菜のスープ								
	ウインナー わかめのツナ炒め 野菜サラダ 牛乳					ハンバーグ さつま揚げと人参のきんぴら 納豆 牛乳					野菜のスクランブルエッグ ハム 野菜サラダ 牛乳					目玉焼き 白菜と挽肉の炒め煮 納豆 牛乳					肉野菜炒め マカロニサラダ 納豆 牛乳					プレーンオムレツ ウインナーと野菜ソテー 野菜サラダ 牛乳					コロッケ 里芋の彩りあんかけ 納豆 牛乳					ほうれん草スクランブル ハムとひじきの中華サラダ 野菜サラダ 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									
	525	22.1	25.7	52.0	3.5	696	26.2	23.7	95.0	3.0	502	21.9	22.1	53.6	3.1	652	25.5	19.8	95.1	2.8	650	25.2	18.9	97.1	2.8	685	21.2	19.7	110.0	3.0	744	22.4	19.6	123.7	3.8	514	21.7	22.9	55.5	3.5				
	421	19.1	23.6	33.9	3.1	540	23.7	23.4	57.9	3.0	398	18.9	20.0	35.5	2.7	496	23.0	19.5	58.0	2.8	494	22.7	18.6	60.0	2.8	506	18.3	19.4	67.4	3.0	588	19.9	19.3	86.6	3.8	410	18.7	20.8	37.4	3.1				
ご飯小	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g				
 昼食	A 横浜もやしあんかけラーメン 揚げ餃子 蒟蒻ピーチゼリー ご飯					A 中華丼 キャベツの中華和え フルーチェミックスベリー 中華スープ					A キャベツとベーコンのペペロ ンチーノ 野菜サラダ オレンジ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン					A 親子丼 小松菜のお浸し 愛玉子 わかめ・ねぎの味噌汁					A ハンバーグとミートコロッケ 大根の梅和え ぶどうゼリー 玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯					A 塩ワントン麺 春巻 グレープフルーツゼリー ご飯					A 和風おろしハンバーグ丼 パプリカと大根のピクルス ヨーグルト しいたけ・三つ葉の味噌汁					A 冷やし肉みそ茄子うどん なめたけおろし 蒟蒻オレンジゼリー 混ぜご飯								
	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				
	816	25.0	11.5	150.9	7.8	609	17.4	12.3	110.9	5.2	1,079	22.5	47.6	154.0	5.5	714	26.9	18.2	112.0	4.7	873	21.1	17.0	163.6	4.6	812	25.6	7.4	157.9	9.2	713	25.8	15.1	121.7	4.3	977	26.8	22.3	165.4	6.0				
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g				
 夕食	A 豚しゃぶと野菜のおろしポン 酢					A 揚げ鶏の香味ソース					A チキンカレー					A 豚肉の粗挽きペッパー焼き					A きんぴら焼肉					A 茹で豚とブロッコリーのねぎ ソース					イベント 7・8月お誕生日会 ささみのチリソース					A 豚肉の甘辛炒め								
	B 鶏肉のシーザーサラダ仕立て					B さばの味噌煮					B					B 白身魚フライとハムマヨサラ ダフライ					B 餃子の五目あん					B チキンのデミトマやわらか煮					ソース焼きそば					B 鶏すき煮								
	AB共通メニュー 切干大根の煮物 きゅうりの和風ピクルス ご飯 麩・三つ葉の味噌汁					AB共通メニュー 大豆の甘辛絡め オクラのみぞれ和え ご飯 豆腐・大根葉の味噌汁					AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳					AB共通メニュー さつま芋と大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯 玉葱と油揚げの味噌汁					AB共通メニュー 白菜と玉葱の和風和え ご飯 けんちん汁					AB共通メニュー あんかけ豆腐 きゅうりのピリ辛和え ご飯 キャベツ・わかめの味噌汁					AB共通メニュー フライドポテト 野菜サラダ 新居浜高専ご当地 タコ飯 豆腐の生姜スープ					AB共通メニュー ビーフン炒め オクラの梅おかか和え ご飯 大根・油揚げの味噌汁								
	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				
	766	26.0	17.7	130.9	4.1	927	32.2	26.3	143.6	6.3	916	27.1	36.4	124.6	3.8	726	24.4	12.6	134.0	5.9	940	27.5	19.4	169.4	4.2	778	28.6	16.5	133.6	4.0	875	35.2	26.1	130.8	4.4	965	31.2	27.5	148.1	5.7				
	610	23.5	17.4	93.8	4.1	771	29.7	26.0	106.5	6.3	914	27.0	36.4	124.0	3.6	570	21.9	12.3	96.9	5.9	784	25.0	19.1	132.3	4.2	622	26.1	16.2	96.5	4.0	719	32.7	25.8	93.7	4.4	809	28.7	27.2	111.0	5.7				
Bご飯大	881	25.0	22.6	148.0	5.0	836	22.4	16.9	149.5	5.3	333	14.2	20.9	21.6	1.2	788	31.0	17.1	128.4	5.4	893	23.0	22.3	155.9	5.2	1,064	31.6	46.0	132.3	4.4	877	16.6	20.0	163.3	4.1	1,079	44.9	34.1	151.6	6.6				
Bご飯中	725	22.5	22.3	110.9	5.0	680	19.9	16.6	112.4	5.3	331	14.1	20.9	21.0	1.0	632	28.5	16.8	91.3	5.4	737	20.5	22.0	118.8	5.2	908	29.1	45.7	95.2	4.4	721	14.1	19.7	126.2	4.1	923	42.4	33.8	114.5	6.6				
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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。
- ・昼食丼のライス量は中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																																									
日曜日	7月17日 (木)					7月18日 (金)					7月19日 (土)					7月20日 (日)					7月21日 (月)					7月22日 (火)					7月23日 (水)										
 朝食	ご飯・パン 白菜・チンゲン菜の味噌汁					ご飯・パン しめじ・ねぎのスープ					ご飯・パン 豆苗・えのきの味噌汁					ご飯・パン わかめと葱の味噌汁					ご飯・パン コーン・玉葱のスープ					ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁					ご飯・パン もやし・水菜のスープ										
	鶏肉団子の甘酢あん そら豆とポテトのマヨ和え					温泉玉子 小鉢)ポテトの醤油バター風味					高野豆腐の卵とし ハム					ピーマン肉詰めフライ ひじきの煮付け					野菜のスクランブルエッグ マカロニサラダ					厚揚げのそぼろあん 緑黄色野菜のおかか和え					ブレーンオムレツ ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ										
	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										
	栄養価 ご飯中					E P F C S 722 24.1 22.2 108.7 3.5	E P F C S 646 22.2 30.8 68.9 3.7					E P F C S 615 24.1 15.7 96.8 3.0					E P F C S 668 20.9 20.7 103.5 3.0					E P F C S 757 21.6 25.9 112.2 2.6					E P F C S 772 34.0 27.5 98.5 3.2					E P F C S 466 16.5 19.8 56.2 3.1					E P F C S				
ご飯小	566 21.6 21.9 71.6 3.5 kcal g g g g					542 19.2 28.7 50.8 3.3 kcal g g g g g					459 21.6 15.4 59.7 3.0 kcal g g g g g					512 18.4 20.4 66.4 3.0 kcal g g g g g					578 18.7 25.6 69.6 2.6 kcal g g g g g					616 31.5 27.2 61.4 3.2 kcal g g g g g					362 13.5 17.7 38.1 2.7 kcal g g g g g					kcal g g g g g					
 昼食	A そぼろ丼 切干大根のコールスローサラダ フルーチェ ぶどう なめこと大根葉の味噌汁					A ミートソーススパゲティ 野菜サラダ バナナ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン					A 炒飯 もやしのナムル 黄桃缶 わかめスープ					A 豚肉の生姜焼き ビーンズサラダ りんごゼリー 玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯					A 冷やし中華 餃子 パイン缶 ご飯					A タイ風 鶏肉の生姜炒めご飯 ブロッコリーとお豆のサラダ プリン キャベツ・三つ葉の味噌汁					閉寮日					A					
	栄養価 ご飯大					E P F C S 676 18.8 19.8 108.7 5.0	E P F C S 868 25.8 21.8 147.9 3.9					E P F C S 845 28.8 18.5 143.3 4.7					E P F C S 804 23.0 21.7 135.5 4.4					E P F C S 812 25.1 10.6 152.5 7.6					E P F C S 769 22.4 24.6 118.2 3.3									E P F C S					
						kcal 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	A チキンソテー 和風きのこソース					A ポークカレー					A 豚肉のねぎ塩焼き					A ビックメンチカツ										A ハヤシライス					閉寮日					A					
	B 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ					B					B 鯖のキムチマヨ焼き					B 豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風										B										B					
	AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく キャベツのお浸し ご飯 わかめ・玉葱の味噌汁					AB共通メニュー チキンカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳					AB共通メニュー きんぴらごぼう 白菜とツナのポン酢和え ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁					AB共通メニュー 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁										AB共通メニュー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬 牛乳										E P F C S					
	栄養価 Aご飯大					E P F C S 793 28.0 10.2 150.1 12.0	E P F C S 947 24.3 28.9 152.3 4.3					E P F C S 790 24.0 20.0 132.8 4.8					E P F C S 1,136 26.6 45.0 160.6 4.1					E P F C S 1,413 43.9 25.3 256.1 3.8					E P F C S 1,137 29.4 45.6 157.2 3.9														
	Aご飯中					637 25.5 9.9 113.0 12.0	945 24.2 28.9 151.7 4.1					634 21.5 19.7 95.7 4.8					980 24.1 44.7 123.5 4.1					1,257 41.4 25.0 219.0 3.8					1,135 29.3 45.6 156.6 3.7														
	Aご飯大					1,094 27.2 18.3 217.7 8.2	217 10.0 11.6 18.7 0.9					1,048 27.2 47.4 126.9 4.0					891 28.2 25.1 142.6 4.8					829 14.4 18.4 156.0 2.1					401 13.9 28.7 20.5 1.2														
Aご飯中					938 24.7 18.0 180.6 8.2	215 9.9 11.6 18.1 0.7					892 24.7 47.1 89.8 4.0					735 25.7 24.8 105.5 4.8					673 11.9 18.1 118.9 2.1					399 13.8 28.7 19.9 1.0					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。
- 昼食丼のライス量は、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。