

★ Weekly Menu



日	7月1日				7月2日				7月3日				7月4日				7月5日				7月6日				7月7日				7月8日																																				
曜日	土				日				月				火				水				木				金				土																																				
朝食	ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 玉葱・人参の味噌汁				パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 白菜・人参の味噌汁				パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁																																				
	マスの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳				根菜バーグ もやし炒め 納豆 牛乳				ウインナー マカロニソテー 野菜サラダ 牛乳				鶏肉と厚揚げの塩炒め 筍の土佐煮 納豆 牛乳				ウインナーとケチャップの野菜炒め はんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳				さばの塩焼き 金平ごぼう 納豆 牛乳				ミートボール ほうれん草オムレツ 野菜サラダ 牛乳				シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳																																				
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	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																													
	ご飯中	738	33.9	12.7	3.1	763	24.9	16.4	2.7	790	27.6	36.5	4.2	871	33.5	23.0	2.3	940	29.9	50.9	6.7	811	29.8	20.3	2.8	672	25.3	26.4	4.3	813	26.5	18.8	3.0	ご飯小	520	30.7	12.3	3.1	545	21.6	16.0	2.7	695	24.6	33.8	3.8	653	30.3	22.7	2.3	845	26.8	48.2	6.3	593	26.6	19.9	2.8	577	22.3	23.7	3.9	595	23.2	18.4
昼食	A 鶏肉きんぴら丼				A 豚丼				A きつねうどん				A 鶏唐の照りマヨ丼				A 味噌ラーメン				A のり弁風丼				A 焼うどん				A 豚焼肉風丼																																				
	キャベツとかまぼこの辛子醬油 みかん 豆腐・小松菜の味噌汁				温泉玉子 白菜のお浸し キャベツ・揚げ玉の味噌汁				コーンたっぷりフライ 杏仁フルーツ 混ぜご飯				小松菜の胡麻和え ムース ごぼう・人参の味噌汁				棒ギョーザ 青りんごゼリー ご飯				キャベツの塩昆布和え プリン 人参・大根の味噌汁				エビカツ 野菜サラダ はんぺん・豆苗の味噌汁 ご飯				切干とごぼうのマヨぼん和え 白桃 高野豆腐・葱の味噌汁																																				
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																									
	ご飯中	998	25.8	23.0	4.7	820	31.4	24.7	4.1	826	20.0	11.1	5.5	1114	37.4	48.3	3.0	845	26.6	21.5	7.0	783	19.8	14.9	5.6	773	21.2	19.2	4.3	831	24.3	19.1	3.4	ご飯大	1065	26.8	23.1	4.7	887	32.4	24.8	4.1	893	21.0	11.2	5.5	1181	38.4	48.5	3.0	912	27.6	21.6	7.0	850	20.8	15.0	5.6	840	22.2	19.3	4.3	898	25.3	19.2
夕食	A とんかつ				A 鶏肉の塩麹漬				A ポークソテーBBQソース				A 豚肉の葱塩焼き				A ケイジャンチキン				A 豚肉のわさび醤油ダレ				A チキンカレー				A 鶏肉のチリソース																																				
	B さばのごま照り焼き				B 白身魚の甘酢あん				B アジフライ				B さんまの蒲焼風				B ミックスフライ				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ				B ハムカツ				B 白身魚のタルタル焼き																																				
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g																													
	Aご飯中	750	19.9	17.6	2.7	878	36.0	23.2	3.2	950	30.4	22.9	3.4	848	23.7	22.5	3.3	786	36.8	20.9	3.1	804	29.4	22.0	2.2	1156	36.7	42.5	4.2	790	27.1	21.3	2.0	Aご飯小	532	16.7	17.2	2.7	660	32.8	22.8	3.2	732	27.2	22.5	3.4	630	20.4	22.1	3.3	568	33.5	20.6	3.1	586	26.2	21.7	2.2	938	33.4	42.1	4.2	572	23.8	20.9
Bご飯中	1047	43.3	38.0	3.9	845	32.9	12.1	4.1	822	24.3	21.6	2.5	850	24.4	14.9	4.8	920	22.4	22.5	3.8	944	29.4	27.7	4.5					838	31.3	22.3	2.3	Bご飯小	829	40.0	37.6	3.9	627	29.6	11.7	4.1	604	21.1	21.2	2.5	632	21.1	14.5	4.8	702	19.1	22.2	3.8	726	26.1	27.3	4.5					620	28.1	21.9	2.3

いつもご利用いただきまして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。

★ 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	日				月				火				水				木				金				土				日							
朝食	ご飯 ふのり・キャベツの味噌汁				パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 玉葱・豆苗の味噌汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 麩・人参の味噌汁							
	照焼つくね さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳				フランクフルト ミックススクランブル 野菜サラダ 牛乳				肉じゃが ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				チキンナゲット 野菜ソテー 野菜サラダ 牛乳				豚肉のしぐれ煮 五目うま煮 納豆 牛乳				しめじとほうれん草のソテー ミートオムレツ マカロニサラダ 牛乳				ホッケ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				豆腐ハンバーグ ひじき玉子 納豆 牛乳							
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	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
	ご飯中	1078	37.7	41.2	3.5	799	32.3	40.2	4.9	937	33.9	25.5	2.8	698	21.8	30.8	3.8	882	30.9	19.2	4.1	486	15.9	17.0	3.8	771	29.8	13.7	4.5	904	28.0	26.2	2.7			
ご飯小	860	34.4	40.8	3.5	704	29.3	37.5	4.5	719	30.6	25.1	2.8	603	18.8	28.1	3.4	664	27.6	18.8	4.1	391	12.9	14.3	3.4	553	26.5	13.3	4.5	686	24.7	25.8	2.7				
昼食	A クリームシチュー				A (冷)たぬきそば				A 佐賀 シシリアンライス				A 塩ラーメン				A デミカツ丼				A ミートスパゲティ				A 開花丼				A にらそぼろ丼							
	目玉焼きフライ 野菜サラダ ご飯・パン				イカ天 とろろ 混ぜご飯				ポテトとベーコンのフライ フルーチェ もやし・人参のスープ				ショウロンパウ いちごゼリー ご飯				オクラのゆかり和え パイン 若布・玉葱の味噌汁				玉子サラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン コーンと玉葱のスープ				胡瓜と若布の酢の物 りんごゼリー 葱・竹輪の味噌汁				温泉玉子 大根とツナのマヨ和え 若布・なめこの味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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
	ご飯中	963	28.1	27.5	3.6	921	24.4	21.4	3.2	1035	21.9	41.0	5.2	827	20.7	18.5	6.7	771	17.9	19.7	4.2	1038	25.3	24.0	4.3	941	45.0	24.3	5.1	1007	36.4	38.0	4.3			
ご飯大	1030	29.1	27.7	3.6	988	25.4	21.5	3.2	1102	22.9	41.1	5.2	894	21.7	18.6	6.7	838	18.9	19.9	4.2	1105	26.3	24.1	4.3	1008	46.0	24.5	5.1	1074	37.4	38.1	4.3				
夕食	A 豚肉の甘辛焼き				A チキンカツ				A ハンバーグ 照焼ソース				A ポークソテージンジャーソース				A 鶏肉のピーナッツ焼き				A 鶏肉の和風ソース				A 豚南蛮焼き											
	B 餃子のバンバンジーソース				B 麻婆茄子				B タラのみぞれ煮				B 豆腐のトマトうま煮				B シーフードフライ				B さばの竜田揚げ				B ぶりの照り焼き											
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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ご飯中	838	37.7	18.2	3.3	858	25.6	21.2	2.1	852	23.8	25.2	4.0	843	31.5	21.9	3.5	990	41.5	33.1	4.9	914	27.7	33.5	3.0	804	26.9	19.5	2.0	977	25.0	38.3	3.1			
Aご飯小	620	34.4	17.9	3.3	640	22.4	20.8	2.1	634	20.6	24.8	4.0	625	28.2	21.5	3.5	772	38.3	32.7	4.9	696	24.5	33.2	3.0	586	23.6	19.1	2.0	759	21.8	37.9	3.1				
Bご飯中	901	24.8	23.0	4.2	808	17.7	22.9	5.1	593	18.9	2.9	3.3	1051	32.7	38.7	6.1	928	25.7	26.4	3.9					1017	42.0	34.3	4.5	921	37.6	27.1	3.6				
Bご飯小	683	21.5	22.6	4.2	590	14.4	22.5	5.1	375	15.7	2.5	3.3	833	29.5	38.3	6.1	710	22.5	26.0	3.9					799	38.8	33.9	4.5	703	34.4	26.7	3.6				

いつもご利用いただきまして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。



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	月				火				水				木				金				土				日				月							
朝 食	パン トマトスープ ジャム・マーガリン				ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁				パン ほうれん草・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁				パン ハム・水菜のスープ ジャム・マーガリン							
	ハムポテトフライ スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳				肉野菜オイスター炒め 五目巾着 納豆 牛乳				ウインナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳				さばの味噌煮 オクラの梅おかか和え 納豆 牛乳				キャベツツナコーン炒め オムレツ 野菜サラダ 牛乳				サーモンフライ 鶏そぼろ 納豆 牛乳				ニシンの甘露煮 白菜の松前和え 納豆 牛乳				肉団子のクリーム煮 パンプキンサラダ 野菜サラダ 牛乳							
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	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
	ご飯中	662	20.4	27.6	3.1	865	27.2	20.0	3.2	743	26.2	37.4	4.4	1056	38.7	37.1	3.9	463	15.0	15.1	3.4	956	32.5	23.5	2.4	812	79.4	17.2	2.3	766	26.6	33.9	4.8			
ご飯小	567	17.4	24.9	2.7	647	23.9	19.7	3.2	648	23.2	34.7	4.0	838	35.4	36.7	3.9	368	12.0	12.4	3.0	738	29.3	23.1	2.4	594	76.1	16.8	2.3	671	23.6	31.2	4.4				
昼 食	A きつねうどん				A ビビンバ丼				A 冷やし中華				A ハンバーグ丼				A ナポリタン				A 豚肉の生姜焼き丼				A 肉ごぼう丼				A カレーうどん							
	エビ天 キャベツと山クラゲの和え物 混ぜご飯				温泉玉子 ヤクルト 小松菜・人参の味噌汁				揚げ餃子 オレンジゼリー ご飯				カリフラワーときゅうりのごま和え チョコムース 白菜・麩の味噌汁				カレーチーズフライ 野菜サラダ 水菜・玉葱のスープ ご飯・パン				竹輪と豆苗の辛子マヨ フルーツカクテル ごぼう・人参の味噌汁				温泉玉子 キャベツと蒸し鶏のわさび醤油 しいたけ・玉葱の味噌汁				ちくわ天 黄桃 ご飯							
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	塩分 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
	ご飯中	604	18.4	18.9	6.2	889	29.0	24.6	5.4	984	28.1	14.7	6.4	1001	26.6	39.6	4.5	1095	26.1	25.0	4.2	929	24.2	36.0	3.2	880	31.3	18.4	5.2	967	26.8	15.6	4.9			
ご飯大	671	19.4	19.0	6.2	956	30.0	24.7	5.4	1051	29.1	14.9	6.4	1068	27.6	39.7	4.5	1162	27.1	25.1	4.2	996	25.2	36.2	3.2	947	32.3	18.5	5.2	1034	27.8	15.7	4.9				
夕 食	A からあげ				A ポークソテーペッパーソース				A 豚キムチ				A 鶏肉の味噌漬け				A ポークハヤシ 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 餃子				A グリルチキントマトソース				A 味噌カツ							
	B 白身魚のコーンマヨ焼き 肉団子と里芋の煮物 ブロッコリーの辛子醤油 ご飯 高野豆腐・玉葱の味噌汁				B ミックスフライ かぼちゃのそぼろあん ごぼうのツナ和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁				B 焼売の野菜あんかけ 大根と厚揚げの煮物 レンコンの明太子和え ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁				B ほっけのみぞれ煮 切干大根煮 ほうれん草のお浸し ご飯 若布・玉葱の味噌汁				B 四川風麻婆豆腐 筍の中華炒め キムチ ご飯 若布スープ				B サバの生姜煮 長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 けんちん汁				B 白身魚の香草焼き 根菜の煮物 白菜のお浸し ご飯 焙煎のりの味噌汁											
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	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ご飯中	906	34.6	27.7	2.8	929	30.5	31.4	2.4	809	25.0	15.4	3.8	833	31.6	20.6	3.2	1210	52.5	75.4	5.6	780	19.4	15.8	3.5	868	32.3	23.3	2.3	825	21.5	19.2	3.7			
	Aご飯小	688	31.4	27.3	2.8	711	27.3	31.0	2.4	591	21.7	15.0	3.8	615	28.3	20.2	3.2	992	49.2	75.0	5.6	562	16.2	15.5	3.5	650	29.0	22.9	2.3	607	18.3	18.8	3.7			
	Bご飯中	1072	33.4	39.4	3.3	893	21.4	21.0	2.8	902	30.4	18.6	6.5	892	30.5	19.1	4.2					849	27.1	27.5	3.7	942	30.2	29.9	3.0	874	33.7	16.9	5.2			
Bご飯小	854	30.2	39.0	3.3	675	18.2	20.6	2.8	684	27.2	18.2	6.5	674	27.3	18.7	4.2					631	23.8	27.1	3.7	724	26.9	29.5	3.0	656	30.5	16.5	5.2				

いつもご利用いただきまして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。

★ Weekly Menu

日	7月25日				7月26日				7月27日				7月28日				7月29日				7月30日				7月31日				
曜日	火				水				木				金				土				日				月				
朝 食	ご飯 もやし・油揚げの味噌汁				パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 大根・大根葉の味噌汁				パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 玉葱・人参の味噌汁				パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン				
	鶏すき煮 うの花 納豆 牛乳				チキンナゲット 野菜ソテー 野菜サラダ 牛乳				照焼肉団子 五目うま煮 納豆 牛乳				イカリング ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				マスの塩焼き おほか昆布 納豆 牛乳				根菜バーグ もやし炒め 納豆 牛乳				ウインナー コーンマカロニソテー 野菜サラダ 牛乳				
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	
	ご飯中	1015	37.9	28.6	4.3	734	22.6	35.9	3.8	861	26.8	18.8	3.2	640	24.2	25.9	3.7	811	36.1	13.7	3.1	825	26.4	16.8	2.7	801	28.0	36.6	4.2
ご飯小	797	34.7	28.3	4.3	639	19.5	33.2	3.4	643	23.5	18.4	3.2	545	21.2	23.2	3.3	593	32.8	13.3	3.1	607	23.2	16.4	2.7	706	24.9	33.9	3.8	
昼 食	A そばろ丼				A とんこつラーメン				A ルーロー飯				A ベーコンピラフ				A あんかけ焼きそば				A 麻婆豆腐丼				A (冷)肉みそ茄子うどん				
	チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 フルーチェ なめこ・葱の味噌汁				たこ焼き ぶどうゼリー ご飯				もやしとわかめの中華和え ヨーグルト 水菜・麩の味噌汁				豚肉野菜巻きフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン				春巻 野菜サラダ ご飯 わかめスープ				串カツ 野菜サラダ 中華スープ				イワシ青のりフライ オクラおろし 混ぜご飯				
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	
	ご飯中	599	13.5	9.4	2.1	876	23.6	22.5	4.8	910	30.8	37.5	5.0	898	20.2	38.5	5.1	1095	32.2	27.7	6.0	859	29.4	28.2	5.3	653	22.2	19.0	4.6
ご飯大	666	14.5	9.5	2.1	943	24.6	22.6	4.8	977	31.8	37.6	5.0	965	21.2	38.6	5.1	1162	33.2	27.8	6.0	926	30.4	28.3	5.3	720	23.2	19.1	4.6	
夕 食	A 豚肉の味噌炒め				A 酢鶏				7・8誕生会 3種のカレー トッピングetc...				A 豚肉の味噌漬け				A 鶏南蛮				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き				A ハンバーグデミソース				
	B ささみフライとメンチカツ				B 肉豆腐				野菜サラダ 福神漬け プチシュー				B 鶏肉の塩麹漬け野菜炒め				B さわらの胡麻照り焼き				B 白身魚の磯辺揚げ				B ホッケフライ				
	こんにゃくとうずらの煮物 小松菜のピーナッツ和え ご飯 人参・玉葱の味噌汁				ちゃんこ風煮 大根サラダ ご飯 ふのり・葱の味噌汁				大根のわさび醤油和え ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				五目金平 大根のわさび醤油和え ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				かぼちゃの含め煮 春雨のピリ辛ごま和え ご飯 葱・えのきの味噌汁				ほうれん草と切干大根の柚味噌和え ご飯 キムチ鍋風汁				ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 もやし・人参の味噌汁				
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ご飯中	843	23.4	25.2	3.3	891	26.1	16.3	3.1	1298	48.7	56.4	4.0	894	32.1	25.8	3.4	1054	32.2	37.3	4.1	882	32.1	23.9	3.4	796	21.6	22.0	2.9
	Aご飯小	625	20.2	24.8	3.3	673	22.9	15.9	3.1	1080	45.5	56.0	4.0	676	28.8	25.4	3.4	836	29.0	36.9	4.1	664	28.8	23.5	3.4	578	18.4	21.6	2.9
	Bご飯中	867	24.8	21.7	3.4	918	37.1	21.9	4.2					765	25.8	14.3	3.8	783	31.0	12.1	3.9	909	33.6	25.7	3.1	897	32.3	20.7	2.2
Bご飯小	649	21.6	21.3	3.4	700	33.8	21.5	4.2					547	22.5	13.9	3.8	565	27.7	11.8	3.9	691	30.3	25.3	3.1	679	29.1	20.3	2.2	

いつもご利用いただきまして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。