

Weekly Menu



日	8月1日				8月2日				8月3日				8月4日				8月5日				8月6日				8月7日				8月8日																																				
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火																																				
朝食	ご飯 白菜・しめじの味噌汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 心のり・葱の味噌汁				パン レタス・ポテトのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 大根・大根葉の味噌汁																																				
	厚揚げのそぼろあん 玉子焼き 納豆 牛乳				コーンスクランブル ハム 野菜サラダ 牛乳				さば塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				オムレツ いんげんとベーコンのソテー 野菜サラダ 牛乳				ほっけの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				照焼肉団子 さつま揚げと根菜の煮物 納豆 牛乳				チキンナゲット パンネと三色ピーマンのペペロンチーノ 野菜サラダ 牛乳				つくねバーグ 野菜と油揚げの胡麻和え 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	853	34.2	24.9	2.9	670	27.1	31.9	4.2	961	36.3	35.0	2.7	554	18.7	21.7	3.9	735	31.1	14.2	2.0	812	26.4	19.2	3.4	733	28.7	31.8	6.3	781	27.5	16.3	3.2	ご飯小	635	31.0	24.5	2.9	575	24.1	29.2	3.8	743	33.1	34.6	2.7	459	15.7	19.0	3.5	517	27.8	13.8	2.0	594	23.1	18.8	3.4	638	25.6	29.1	5.9	563	24.2	15.9
昼食	A イカ天丼				A 沖縄（風）そば				A チキンソースカツ丼				A ミートスパゲティ				A 天津飯				A 肉ごぼう丼				セタ ちらし寿司				A タコライス																																				
	小松菜のゆかり和え 蒟蒻オレンジゼリー もやし・いんげんの味噌汁				海藻とキャベツの中華和え 黒糖ゼリー ご飯				切干大根のコールスローサラダ 杏仁フルーツ 玉葱・えのきの味噌汁				コーンフライ 野菜サラダ ご飯・パン もやし・人参のスープ				ごぼうのポテトサラダ 胡麻団子 わかめスープ				切干大根中華和え みかん缶 大根・油揚げの味噌汁				コロッケ フルーツ白玉 お吸い物				マヨ玉フライ りんごゼリー 玉葱・豆苗のスープ																																				
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	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	827	17.2	11.5	3.8	944	39.3	26.9	8.6	872	19.5	19.2	4.4	905	20.4	22.9	4.2	806	19.3	24.3	5.3	825	22.5	17.6	5.2	716	16.2	13.8	4.1	699	20.6	15.1	3.9	ご飯大	894	18.2	11.7	3.8	1011	40.3	27.0	8.6	939	20.5	19.3	4.4	972	21.4	23.0	4.2	873	20.3	24.5	5.3	892	23.5	17.7	5.2	783	17.2	13.9	4.1	766	21.6	15.2
夕食	A 豚しゃぶおろしポン酢				A 鶏の照り焼き				A 豚南蛮焼き				A ポークハヤシ				A 鶏の唐揚げ				A 豚肉のねぎ塩焼き				A とんかつ				A きんぴら焼肉																																				
	B エビカツ				B 白身魚の中華香味ソース				B 気仙沼マグロフライ				B ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 麻婆茄子				B さわらのチリソース				B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き				B 揚げさばおろし和え																																				
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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g																									
	Aご飯中	766	29.3	21.3	3.9	861	34.2	28.3	4.2	862	21.4	31.5	3.8	1115	29.4	37.2	6.0	849	29.4	22.5	3.4	894	24.5	33.9	4.4	804	20.8	19.1	5.5	736	22.8	13.8	3.6	Aご飯小	548	26.1	21.0	3.9	643	30.9	28.0	4.2	644	18.2	31.1	3.8	897	26.1	36.8	6.0	631	26.2	22.1	3.4	676	21.3	33.5	4.4	586	17.5	18.7	5.5	518	19.5	13.4
Bご飯中	848	19.1	19.0	4.1	679	24.6	7.5	7.8	827	32.5	16.5	4.5					777	18.0	22.1	6.0	734	22.8	13.1	3.5	872	27.5	27.4	4.9	806	25.5	21.8	4.5	Bご飯小	630	15.8	18.6	4.1	461	21.4	7.1	7.8	609	29.3	16.1	4.5					559	14.8	21.7	6.0	516	19.5	12.7	3.5	654	24.2	27.0	4.9	588	22.2	21.4	4.5

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	8月9日				8月10日				8月11日				8月12日			
曜日	水				木				金				土			
朝食	パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 麩・三つ葉の味噌汁				パン きのこ・水菜のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 玉葱・若布の味噌汁			
	スクランブルエッグ フランクフルト 野菜サラダ 牛乳				厚揚げとキャベツの味噌炒め ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				ほうれん草オムレツ ベーコン 野菜サラダ 牛乳				鮭の塩焼き 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
ご飯中	806	30.4	48.6	4.5	818	26.7	23.3	2.7	478	19.1	22.4	3.7	820	37.1	20.2	2.8
ご飯小	711	27.4	45.9	4.1	600	23.5	22.9	2.7	383	16.0	19.7	3.3	602	33.8	19.8	2.8
昼食	A 冷やし中華				A ピビンバ丼				A 炒飯							
	焼売 バナナ ご飯				温泉玉子 ごぼう胡麻マヨネーズ 白菜・揚げ玉の味噌汁				肉団子のうま煮 フルーチェ ミックスオレンジ 中華スープ							
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	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	876	28.7	10.0	6.7	801	22.0	29.8	6.2	830	22.1	23.4	6.0				
ご飯大	943	29.7	10.1	6.7	868	23.0	29.9	6.2	897	23.1	23.5	6.0				
夕食	8月9日ハンバーグの日				A											
	ハンバーグトマトカレーソース				豚ロース肉の照り生姜焼き				チキンカレー							
	B ミックスフライ				B 白身魚のフリットレモンおろし醤油				目玉焼フライ							
	ビーフン炒め 小松菜とひじきのお浸し ご飯 焙煎のりの味噌汁				筑前煮 カリフラワーとハムのマヨ和え ご飯 玉子・にらの味噌汁				野菜サラダ 福神漬け 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
Aご飯中	874	25.9	27.3	4.9	863	29.5	25.6	3.8	857	25.1	31.6	3.3				
Aご飯小	656	22.7	26.9	4.9	645	26.3	25.3	3.8	639	21.9	31.3	3.3				
Bご飯中	847	19.1	22.9	3.6	863	28.2	19.1	5.0								
Bご飯小	629	15.9	22.6	3.6	645	25.0	18.7	5.0								

閉寮日

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。