

日曜日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



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 H: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。

★ Weekly Menu



日曜日	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月16日 (土)	7月17日 (日)
朝食	シリアルの日 ジャーマンポテト ソーセージとキャベツのフレンチサラダ スイートエンドウのごま和え コーンと玉葱のスープ 牛乳 ご飯 or シリアル 食パン・ジャム・マーガリン	ブレーンオムレツ ピーマンジャコ昆布 納豆 わかめとえのきの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	お茶漬けの日 からふとマスの塩焼き ひじきと枝豆の煮物 ミックスサラダ キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	セルフサントの日 白身魚フライ カレーキャベツ キウイ トマトスープ ジョア ご飯 or ドッグパン	厚揚げと野菜の生姜煮 ゆで卵 ミックスサラダ わかめと巻き麩の味噌汁 ヤクルト ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ロールパンの日 ツナマヨオムレツ ペンネと三色ピーマンのペペロニチーノ ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	ミートボールのデミトマトソース煮 オクラの梅おかか和え カップヨーグルト キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン
	O P F C Halt 806 18.7 20.4 143.0 3.4 686 19.6 29.8 89.7 4.6 kcal g g g g	E P F C Halt 648 22.6 7.7 125.8 2.7 528 23.5 17.1 72.5 3.9 kcal g g g g	E P F C Halt 747 28.4 13.6 129.1 3.2 627 29.3 23.0 75.8 4.4 kcal g g g g	E P F C Halt 692 19.2 9.2 137.6 2.7 572 20.1 18.6 84.3 3.9 kcal g g g g	E P F C Halt 685 21.5 11.6 126.0 2.4 565 22.4 21.0 72.7 3.6 kcal g g g g	E P F C Halt 840 23.8 22.2 145.5 5.2 720 24.7 31.6 92.2 6.4 kcal g g g g	E P F C Halt 835 23.5 20.8 143.9 3.4 715 24.4 30.2 90.6 4.6 kcal g g g g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
昼食	A 中華丼 B 卵ロールフライとクリームコロッケ 切干大根の二杯酢 ミックスサラダ パイン缶 ほうれん草と麩の味噌汁	冷やし中華 豆腐ハンバーグおろしぼん酢 レンコン入り焼売 もやし炒め エクレア にらと卵のスープ	ロコモコハンバーグ 温泉玉子添え 鶏肉と夏野菜のチリソース ごぼうの胡麻和え 竹輪とわかめの和風マヨ和え 蒟蒻ピーチゼリー 野菜スープ	冷し豚しゃぶうどん 揚げさごしの青じそだれ チヂミ(韓国風お好み焼き) ミックスサラダ フルーツ白玉 キャベツとわかめの味噌汁	【夏野菜カレーフェア】夏野菜のチーズカレー ハムカツとデミグラスコロッケ 海藻とオニオンのマリネサラダ 玉子豆腐 洋梨 ミネストローネ	叉焼炒飯 なすとパプリカの揚げだし 茹で野菜(もやし&チンゲン菜) グレープフルーツゼリー わかめスープ	牛肉の柳川丼 高野豆腐と野菜の煮物 ミックスサラダ プリン チンゲン菜と大根の中華スープ
	A定食が種類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
	E P F C Halt 789 21.2 12.1 155.4 5.2 903 18.4 27.1 150.7 3.1 kcal g g g g	E P F C Halt 914 26.8 17.5 160.5 7.6 932 27.5 26.9 147.3 6.3 kcal g g g g	E P F C Halt 861 20.2 20.5 153.0 4.1 1,055 30.4 36.7 155.3 4.2 kcal g g g g	E P F C Halt 924 24.7 17.6 167.4 5.7 895 34.3 18.4 148.2 3.6 kcal g g g g	E P F C Halt 736 19.1 22.4 118.5 5.7 990 24.3 27.5 164.0 5.5 kcal g g g g	E P F C Halt 819 16.8 20.6 146.7 5.3 kcal g g g g	E P F C Halt 992 28.8 28.1 160.0 4.4 kcal g g g g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
夕食	A プルコギポーク B 鰯の香り揚げ梅肉ソース カニカマとわかめの中華和え ミックスサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯	【夏バテ対策】1/2日分野菜が摂れる 豚しゃぶピリ辛胡麻ダレ 照りマヨチキン 青梗菜とツナのゆず醤油 コンソメポテト もやしと油揚げの味噌汁 ご飯	肉じゃが いわし青のりフライと明太クリーミーフライ 和風マカロニサラダ ミックスサラダ キャベツとわかめの味噌汁 ご飯	ポークソテーオニオンソース 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 蓮根のおかかマヨサラダ なめ茸オクラ 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯	たららの麻婆ソース 豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め かぼちゃと枝豆のフレンチサラダ ミックスサラダ もやしと人参のスープ ご飯	豚焼肉ともやしのねぎソース ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え 茹で野菜(蓮根&ヤングコーン) わかめとえのきの味噌汁 ご飯	鶏肉と野菜の味噌炒め 小松菜とワカメのチョレギ風 春雨マヨサラダ 根菜汁 ご飯
	E P F C Halt 878 26.1 29.8 130.8 4.1 884 25.9 32.4 120.7 4.4 kcal g g g g	E P F C Halt 968 33.5 35.6 133.7 4.5 1,063 40.8 44.2 129.4 4.4 kcal g g g g	E P F C Halt 886 21.0 20.8 158.5 4.7 1,000 23.7 34.4 153.3 3.3 kcal g g g g	E P F C Halt 853 25.8 22.7 138.8 4.4 793 23.3 20.7 133.5 4.6 kcal g g g g	E P F C Halt 789 20.9 19.9 136.6 3.8 853 25.6 26.9 134.7 2.6 kcal g g g g	E P F C Halt 795 25.9 18.1 135.6 4.6 kcal g g g g	E P F C Halt 1,110 24.0 50.6 143.7 5.2 kcal g g g g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー

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 Halt: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。



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 H: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。

★ Weekly Menu																																			
日曜日	7月25日 (月)					7月26日 (火)					7月27日 (水)					7月28日 (木)					7月29日 (金)					7月30日 (土)					7月31日 (日)				
 朝食	ロールパンの日 プレーンオムレツ					鯖の塩焼き					セルフサンドの日 ハンバーグ					お茶漬けの日 肉野菜炒め					シリアルの日 かぼちゃコロッケ					ミックススクランブル					はんぺん				
	ハム ミックスサラダ 野菜スープ 牛乳 ご飯 or ロールパン・					きんぴらごぼう バナナ キャベツと油揚げの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン					ペンネナポリタン ミックスサラダ コンソメジュリアン 牛乳 ご飯 or ドックパン					シュウマイ 納豆 白菜とえのきの味噌汁 ヤクルト ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン					ブロッコリーのホットマヨ和え 温泉玉子 コーンと玉葱のスープ 牛乳 ご飯 or シリアル or 食パン・ジャム・マーガリン					ウインナーとマカロニソテー ミックスサラダ もやしとインゲンの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン					切干大根 ミックスサラダ わかめと人参の味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン				
	O P F C Halt 633 17.3 10.6 122.0 1.5 513 18.2 20.0 68.7 2.7 kcal g g g g					E P F C Halt 760 22.1 15.0 135.2 2.3 640 23.0 24.4 81.9 3.5 kcal g g g g					E P F C Halt 816 24.5 16.8 147.4 3.4 696 25.4 26.2 94.1 4.6 kcal g g g g					E P F C Halt 790 26.0 14.6 141.9 2.9 670 26.9 24.0 88.6 4.1 kcal g g g g					E P F C Halt 905 24.2 28.6 140.9 3.1 785 25.1 38.0 87.6 4.3 kcal g g g g					E P F C Halt 899 27.1 25.3 144.6 3.2 779 28.0 34.7 91.3 4.4 kcal g g g g					E P F C Halt 724 20.6 11.2 141.0 3.4 604 21.5 20.6 87.7 4.6 kcal g g g g				
	アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●				
	アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●				
 昼食	A 鮫めし・舞鶴基地業務隊「牛すじカレー」					胡麻だれ冷やし中華					【夏バテ対策】肉みそボウル					冷やしミックスうどん					ヘルシーネバネバ丼					○					オムそば				
	B 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ					揚げ餃子のチリミート					白身魚の天ぷら おろしポン酢					豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め					チキンと夏野菜のラタトゥイユ					たらの麻婆ソース					○				
	ピーマンのおかか和え ミックスサラダ プリン マカロニと野菜のスープ					きゅうりともやしのピリ辛和え 茹で野菜(キャベツ&コーン) オレンジ チンゲン菜と玉葱の中華スープ					ビーンズサラダ 茹で野菜(もやし&人参) たいやき 巻麩とワカメのすまし汁					青梗菜ともやしのナムル ミックスサラダ ナチュレヨーグルト 春雨スープ					切干とごぼうのマヨぼんだれ キャベツの粒マスタード和え みかん缶 キャベツともやしの味噌汁					れんこんのカレーマヨ和え ミックスサラダ フルーチェ ミックスベリー 玉子スープ					ワカメともやしのごま塩和え スイートエンドウのお浸し グレープフルーツゼリー コンソメジュリアン				
	A定食が種類の場合とB定食にはご飯が付きます。																																		
	A B E P F C Halt 884 25.5 16.7 163.9 7.3 838 22.6 20.9 144.0 3.4 kcal g g g g					E P F C Halt 887 25.8 21.5 148.4 4.7 892 21.4 23.0 152.5 4.4 kcal g g g g					E P F C Halt 1,054 29.8 32.9 163.4 4.8 867 29.5 14.0 159.7 3.9 kcal g g g g					E P F C Halt 770 18.2 10.9 150.3 5.8 807 27.1 24.2 124.6 2.7 kcal g g g g					E P F C Halt 765 17.5 18.2 138.9 3.8 1,041 33.3 40.3 141.3 5.1 kcal g g g g					E P F C Halt 840 27.8 19.0 140.6 4.1 kcal g g g g					E P F C Halt 1,079 26.2 31.9 181.3 7.2 kcal g g g g				
A B アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					
 夕食	A 塩レモン唐揚げ					海老と玉子の中華炒め					ポークソテーBBQソース					グリルチキン カレー風味					【おいしい肉の日】 ア ンガスビーフ焼肉丼					きんぴら豚焼肉					鯖の生姜煮				
	B サーモンの照り焼き					茹で豚とブロッコリーのねぎソース					焼き豆腐のにら玉					豚肉と大根の炒め煮					いわし梅しそフライ														
	海藻とオニオンのマリネサラダ 茹で野菜(蓮根&オクラ) 小松菜と豆腐の味噌汁 ご飯					コーンポテト ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯					ツナキャベツ 豆もやしのナムル 大根と油揚げの味噌汁 ご飯					春雨サラダ ミックスサラダ わかめと巻き麩の味噌汁 ご飯					厚揚げと青菜の煮浸し 茹で野菜(もやし&三色ピーマン) わかめとえのきの味噌汁 ご飯					じゃが芋の甘辛炒め ワカメの胡麻酢和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯					茄子とオクラの揚げ出し ミックスサラダ キャベツともやしの味噌汁 ご飯				
	A B E P F C Halt 880 35.4 27.1 128.0 3.8 692 29.6 8.2 123.6 3.7 kcal g g g g					E P F C Halt 942 25.8 31.4 145.4 5.8 797 25.2 22.7 128.3 3.1 kcal g g g g					E P F C Halt 817 27.4 25.2 122.3 4.3 794 24.2 23.3 125.9 3.9 kcal g g g g					E P F C Halt 869 37.4 26.5 124.8 3.1 808 25.2 18.0 138.7 4.3 kcal g g g g					E P F C Halt 1,429 33.9 39.3 239.4 4.9 984 27.9 41.8 128.0 4.4 kcal g g g g					E P F C Halt 809 21.4 14.1 154.8 5.0 kcal g g g g					E P F C Halt 887 25.1 31.0 124.6 3.3 kcal g g g g				
	A B アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●					アレルギー ● ● ● ● ●				

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 Halt: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。