

Weekly Menu



日曜日	8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)	8月7日 (日)																																																																																																				
朝食	ロールパンの日 目玉焼き ウインナーとマカロニコーンソテー ミックスサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ジャム・マーガリン	厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのナッツ和え 玉子豆腐 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	セルフサンドの日 コーンス克蘭ブル クリーミーコロッケ(40g) ミックスサラダ キャベツと大根の味噌汁 牛乳 ご飯 or ドッグパン	大判唐揚げ スパゲティーサラダ 納豆 トマトスープ オレンジジュース ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	お茶漬けの日 だし巻き卵 オクラのごま和え ミックスサラダ 豆腐となめこの味噌汁 オレンジジュース ご飯																																																																																																						
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>869</td><td>28.6</td><td>22.0</td><td>144.7</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>749</td><td>29.5</td><td>31.4</td><td>91.4</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C			Halt	869	28.6	22.0	144.7	3.0	749	29.5	31.4	91.4	4.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>763</td><td>28.3</td><td>15.9</td><td>128.6</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>643</td><td>29.2</td><td>25.3</td><td>75.3</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	763	28.3	15.9	128.6	3.3	643	29.2	25.3	75.3	4.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>843</td><td>20.5</td><td>27.2</td><td>134.1</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>723</td><td>21.4</td><td>36.6</td><td>80.8</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	843	20.5	27.2	134.1	2.5	723	21.4	36.6	80.8	3.7	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>825</td><td>22.0</td><td>18.8</td><td>145.8</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>705</td><td>22.9</td><td>28.2</td><td>92.5</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	825	22.0	18.8	145.8	2.2	705	22.9	28.2	92.5	3.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>666</td><td>16.0</td><td>8.6</td><td>136.0</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>546</td><td>16.9</td><td>18.0</td><td>82.7</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	666	16.0	8.6	136.0	2.3	546	16.9	18.0	82.7	3.5	kcal	g	g	g	g
	E	P	F	C	Halt																																																																																																						
869	28.6	22.0	144.7	3.0																																																																																																							
749	29.5	31.4	91.4	4.2																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
763	28.3	15.9	128.6	3.3																																																																																																							
643	29.2	25.3	75.3	4.5																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
843	20.5	27.2	134.1	2.5																																																																																																							
723	21.4	36.6	80.8	3.7																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
825	22.0	18.8	145.8	2.2																																																																																																							
705	22.9	28.2	92.5	3.4																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
666	16.0	8.6	136.0	2.3																																																																																																							
546	16.9	18.0	82.7	3.5																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●																							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
昼食	A おろし豚焼肉丼	B 若鶏のジンジャーソース	沖縄(風)そば たらふのフリット 香味トマトソース	麻婆丼 ゴーヤチャンプルー	(冷)鶏天うどん スパニッシュオムレツとアジフライ																																																																																																						
	胡瓜とカニカマの梅マヨ和え 豆もやしのナムル 愛玉子 大根とわかめの味噌汁	シュウマイ 茹で野菜(キャベツ&コーン) パナナ コーンと玉葱のスープ	ほうれん草のお浸し 茹で野菜(もやし&人参) シュークリーム 竹の子の中華スープ	ポテトの磯辺揚げ ミックスサラダ ココアワッフル もやしとわかめの味噌汁																																																																																																							
	A定食が種類の場合とB定食にはご飯が付きます。																																																																																																										
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>884</td><td>27.0</td><td>22.6</td><td>148.5</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>951</td><td>39.6</td><td>33.3</td><td>126.3</td><td>4.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C		Halt	884	27.0	22.6	148.5	4.6	951	39.6	33.3	126.3	4.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>1,037</td><td>45.4</td><td>29.1</td><td>163.1</td><td>8.2</td></tr> <tr><td>864</td><td>30.9</td><td>16.8</td><td>148.2</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	1,037	45.4	29.1	163.1	8.2	864	30.9	16.8	148.2	3.6	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>912</td><td>33.7</td><td>27.2</td><td>136.9</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>823</td><td>30.9</td><td>22.6</td><td>127.7</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	912	33.7	27.2	136.9	3.8	823	30.9	22.6	127.7	3.9	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>1,100</td><td>42.3</td><td>27.6</td><td>171.3</td><td>4.9</td></tr> <tr><td>1,007</td><td>29.3</td><td>34.3</td><td>146.9</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	1,100	42.3	27.6	171.3	4.9	1,007	29.3	34.3	146.9	3.9	kcal	g	g	g	g																						
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
884	27.0	22.6	148.5	4.6																																																																																																							
951	39.6	33.3	126.3	4.3																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
1,037	45.4	29.1	163.1	8.2																																																																																																							
864	30.9	16.8	148.2	3.6																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
912	33.7	27.2	136.9	3.8																																																																																																							
823	30.9	22.6	127.7	3.9																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
1,100	42.3	27.6	171.3	4.9																																																																																																							
1,007	29.3	34.3	146.9	3.9																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●																																								
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
夕食	A 酢豚	B 鯖のカレーマヨ焼き	黒毛和牛メンチカツ おろしソース 豚ロース味噌焼き	手羽先 豚肉とズッキーニの塩炒め	白身魚のフリット ルタルソース 鶏もも焼きのレモンソース																																																																																																						
	茹で野菜のサラダ ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	大豆の甘辛絡め ミックスサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	カリフラワーのカレー煮 ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	厚揚げと青菜の煮浸し ミックスサラダ 洋野菜のスープ ご飯・フリードリンク																																																																																																							
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>935</td><td>24.3</td><td>23.7</td><td>158.6</td><td>4.1</td></tr> <tr><td>1,005</td><td>25.7</td><td>47.7</td><td>116.7</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C		Halt	935	24.3	23.7	158.6	4.1	1,005	25.7	47.7	116.7	3.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>1,171</td><td>25.1</td><td>52.1</td><td>154.1</td><td>5.5</td></tr> <tr><td>878</td><td>35.2</td><td>25.1</td><td>128.7</td><td>5.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	1,171	25.1	52.1	154.1	5.5	878	35.2	25.1	128.7	5.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>896</td><td>33.2</td><td>32.1</td><td>122.1</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>725</td><td>24.2</td><td>16.7</td><td>124.6</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	896	33.2	32.1	122.1	3.0	725	24.2	16.7	124.6	4.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Halt</td></tr> <tr><td>1,087</td><td>25.0</td><td>50.7</td><td>136.6</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>844</td><td>40.0</td><td>24.5</td><td>119.9</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Halt	1,087	25.0	50.7	136.6	4.5	844	40.0	24.5	119.9	5.2	kcal	g	g	g	g																						
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
935	24.3	23.7	158.6	4.1																																																																																																							
1,005	25.7	47.7	116.7	3.2																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
1,171	25.1	52.1	154.1	5.5																																																																																																							
878	35.2	25.1	128.7	5.4																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
896	33.2	32.1	122.1	3.0																																																																																																							
725	24.2	16.7	124.6	4.2																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	Halt																																																																																																							
1,087	25.0	50.7	136.6	4.5																																																																																																							
844	40.0	24.5	119.9	5.2																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>海苔</td><td>えび</td><td>かに</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●																																								
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	海苔	えび	かに																																																																																																				
●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																				

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。