

       							
日曜日	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)	8月2日 (日)
MORNING 							
メイン						春雨水餃子 E 125kcal P 2.3g F 5.6g R 16.5g S 0.8g	ミックススクランブル E 133kcal P 8.1g F 10.0g U 3.0g S 0.6g
	A					白米 豆腐とわかめの味噌汁 E 390kcal P 9.2g F 2.3g H 84.7g S 2.3g	白米 マカロニと野菜のスープ E 390kcal P 7.7g F 1.1g U 87.3g S 2.3g
	B						
共通							
						大根ミックスサラダ E 8kcal P 0.2g F 0.0g H 1.9g S 0.0g	カラフルサラダ E 14kcal P 0.9g F 0.1g U 3.6g S 0.0g
						ふりかけ E 10kcal P 0.3g F 0.0g H 1.8g S 0.8g	ふりかけ E 10kcal P 0.3g F 0.0g H 1.8g S 0.8g
CHOICE小鉢							
2品選択						ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え E 46kcal P 1.3g F 3.8g R 2.5g S 0.4g	カリフラワーのカレーツナサラダ E 52kcal P 2.3g F 3.9g U 2.6g S 0.2g
						牛乳 E 130kcal P 6.4g F 7.4g R 9.2g S 0.2g	牛乳 E 130kcal P 6.4g F 7.4g U 9.2g S 0.2g
						納豆 E 86kcal P 6.8g F 4.1g H 6.0g S 0.5g	納豆 E 86kcal P 6.8g F 4.1g U 6.0g S 0.5g
LUNCH 							
定食						 豚しゃぶの和風サラダボール ソース焼きそば 大根と油揚げの味噌汁 麦ご飯 E 701kcal P 23.0g F 29.8g R 89.7g S 2.7g	ランチパック ハム&マヨネーズ ゼリー おにぎり (おかか) Piknikヨーグルト E 405kcal P 8.8g F 6.2g U 77.6g S 2.2g
	丼						
	麺					 塩焼きそば きゅうりの和風ピクルス E 839kcal P 21.0g F 19.5g H 146.9g S 2.8g	
DINNER 							
定食						 月見メンチカツ E 842kcal P 23.4g F 32.1g H 115.1g S 2.6g	グリルチキン サルサソース E 760kcal P 31.5g F 20.8g U 114.0g S 1.8g
	丼					 鶏肉きんぴら丼 E 590kcal P 18.3g F 12.3g R 102.0g S 1.7g	 チャーハンWITH肉そぼろ E 582kcal P 18.0g F 15.9g U 92.1g S 4.5g
共通							
小鉢						カレー焼うどん E 99kcal P 1.9g F 3.1g H 16.3g S 0.5g	海藻とキャベツの中華和え E 31kcal P 0.8g F 1.9g U 3.2g S 0.5g
デザート						ヨーグルトとグラノーラ E 43kcal P 1.7g F 1.8g H 5.8g S 0.0g	フルーチェ ミックスオレンジ E 38kcal P 1.1g F 1.1g U 6.5g S 0.1g
汁物						もやしとわかめの味噌汁 E 21kcal P 1.6g F 0.5g H 2.8g S 1.5g	大根と油揚げの味噌汁 E 42kcal P 2.5g F 2.2g U 2.7g S 1.4g

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。

定食メニューには、朝食・夕食：白米370kcal 昼食：麦ごはん308kcal が含まれております。

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂肪 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。材料の割合により一部変更になる場合がございます。

定食メニューには、朝食・夕食：白米370kcal 昼食：寒ごはん305kcal が含まれております。