



メニュー表



	7月 7日(日曜日)	7月 8日(月曜日)	7月 9日(火曜日)	7月10日(水曜日)	7月11日(木曜日)	7月12日(金曜日)	7月13日(土曜日)
朝食	ジャムパン ベーコンエッグ かぼちゃサラダ ジュース	くるみロール ミートボール 高野豆腐の玉子とじ 牛乳	ショコラロール キャベツのソテー ポテトサラダ 牛乳	ロールパン スクランブルエッグ 野菜のクリーム煮 スープ	レーズンパン ハッシュドポテト 春雨の中華風 牛乳	黒糖ロールパン オムレツ ジャーマンポテト 牛乳	あんぱん 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 牛乳
	I補給 - 375kcal 炭水化物 63.3g 蛋白質 8.7g 脂質 10.0g 食塩当量 1.0g	I補給 - 436kcal 炭水化物 46.4g 蛋白質 18.5g 脂質 19.1g 食塩当量 1.5g	I補給 - 422kcal 炭水化物 44.9g 蛋白質 13.3g 脂質 21.1g 食塩当量 1.2g	I補給 - 301kcal 炭水化物 38.1g 蛋白質 8.5g 脂質 12.6g 食塩当量 2.8g	I補給 - 449kcal 炭水化物 58.3g 蛋白質 11.1g 脂質 18.8g 食塩当量 2.1g	I補給 - 407kcal 炭水化物 51.7g 蛋白質 15.8g 脂質 15.0g 食塩当量 2.0g	I補給 - 474kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 16.0g 脂質 14.2g 食塩当量 1.3g
昼食	<七夕> おにぎり 七夕そうめん がんも煮 デザート	ハヤシライス カリフラワーサラダ フルーツ 福神漬	炭火焼鳥丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート	<ごちそうメニュー> 炊き込みご飯 鱧の湯引き 青菜の和え物 味噌汁 フルーツ	おにぎり 梅わかめうどん オクラの和え物 一口和菓子	ご飯 鮭のフライ 添え野菜 春菊の煮浸し なます 味噌汁	ご飯 お好み焼き スナップえんどうのソテー 味噌汁 フルーツ
	I補給 - 467kcal 炭水化物 97.9g 蛋白質 11.0g 脂質 4.2g 食塩当量 4.3g	I補給 - 660kcal 炭水化物 98.1g 蛋白質 14.3g 脂質 25.5g 食塩当量 3.1g	I補給 - 563kcal 炭水化物 85.9g 蛋白質 22.5g 脂質 14.0g 食塩当量 3.0g	<通常メニュー> 炊き込みご飯 豚肉の彩り炒め 青菜の和え物 味噌汁 フルーツ	I補給 - 408kcal 炭水化物 91.0g 蛋白質 10.0g 脂質 1.2g 食塩当量 3.9g	I補給 - 611kcal 炭水化物 84.3g 蛋白質 16.7g 脂質 23.9g 食塩当量 2.9g	I補給 - 657kcal 炭水化物 102.6g 蛋白質 16.7g 脂質 21.3g 食塩当量 4.5g
夕食	ご飯 茹で豚のごまだれ じゃがいもの煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 サワラの照り焼き 添え野菜 切干大根の煮物 春菊の柚子香和え 味噌汁	ご飯 炒り豆腐 蓮根の金平 明太スパサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉とごぼうの旨煮 竹輪の甘辛煮 白菜のサラダ 味噌汁	ご飯 肉じゃが ビーフン炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 肉団子 三度豆の胡麻和え スープ	ご飯 海老団子と冬瓜の煮物 糸こんにゃくの金平 青菜の和え物 味噌汁
	I補給 - 619kcal 炭水化物 86.9g 蛋白質 15.5g 脂質 24.9g 食塩当量 2.9g	I補給 - 469kcal 炭水化物 75.8g 蛋白質 20.5g 脂質 10.2g 食塩当量 2.8g	I補給 - 575kcal 炭水化物 83.4g 蛋白質 21.6g 脂質 17.9g 食塩当量 3.2g	I補給 - 550kcal 炭水化物 86.1g 蛋白質 20.1g 脂質 15.3g 食塩当量 3.7g	I補給 - 566kcal 炭水化物 91.7g 蛋白質 15.4g 脂質 16.8g 食塩当量 3.2g	I補給 - 559kcal 炭水化物 89.0g 蛋白質 21.5g 脂質 12.9g 食塩当量 3.9g	I補給 - 476kcal 炭水化物 83.0g 蛋白質 11.8g 脂質 11.2g 食塩当量 3.3g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。