Weekly Menu

日 曜日	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7月6日 (日)
朝食	AB共通メニュー 照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 汁物・牛乳	AB共通メニュー 高野豆腐の卵とじ ベーコン 汁物・牛乳	AB共通メニュー ウィンナー(2本) ポテトサラダ 汁物・牛乳	AB共通メニュー ミックススクランブル 白菜とチャーシューの炒め 汁物・牛乳	AB共通メニュー 根菜鶏つくねハンバーグ 小松菜とコーンの煮浸し 汁物・牛乳	AB共通メニュー だし巻き玉子 にんじんのたらこ炒め 汁物・牛乳	AB共通メニュー かぼちゃのコロッケ ひじきと切干大根のきんぴら 汁物・牛乳
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯
	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
A定食	614 18.5 15.7 101.8 3.1	555 20.1 20.8 83.3 2.8	609 19.8 22.0 86.1 2.7	586 18.4 20.8 83.3 2.3	522 17.9 10.8 91.1 2.7	513 17.4 12.6 86.2 2.1	653 15.8 20.1 106.4 2.3
B定食	333 14.0 15.2 35.0 3.1	274 15.6 20.3 16.5 2.8	328 15.3 21.5 19.3 2.7	305 13.9 20.3 16.5 2.3	241 13.4 10.3 24.3 2.7	232 12.9 12.1 19.4 2.1	372 11.3 19.6 39.6 2.3
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
昼食	越】かき揚げの夏越ご飯&天ぷらセット めかぶとオクラの冷奴 プチシュー ご飯	んこつラーメン(東日本・西日本高専用) 春巻 みかん寒天ゼリー 汁物	新メニュー 大判きつねうどん さつま芋のはちみつバター風味 みたらし白玉 ご飯	パスタ 和風明太子スパゲティ ブロッコリーのナムル 蒟蒻ぶどうゼリー ご飯	カレー ビーフカレー キャベツサラダ フルーツ寒天 汁物	おすすめ 鶏肉きんぴら丼 ポテトといんげんのサラダ 黒糖ゼリー 汁物	ケチャップオムライス 肉団子の旨煮 フルーチェ　ミックスオレンジ 汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	1,382 44.2 53.4 187.0 3.0	625 24.6 14.7 94.7 10.3	988 20.1 17.1 185.7 5.8	810 24.6 12.7 153.7 5.8	640 11.9 17.6 114.1 3.5	838 29.3 24.6 126.2 3.6	674 20.4 24.6 93.6 5.7
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	イタリアンハンバーグステーキ 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ご飯・汁物	チキンの衣揚げ　デミマヨソース スイートエンドウのおかか和え ご飯・汁物	豚肉のピリ辛甘味噌炒め キャベツのゆず和え ご飯・汁物	人気メニュー 鶏天 じゃが芋のニンニクおかか和え ご飯・汁物	揚げ餃子と焼売 おくらとワカメの酢の物 ご飯・汁物	かつ煮 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯・汁物	グリルチキン　サルサソース ブロッコリーのカレーマヨ和え ご飯・汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	838 30.3 22.0 133.8 5.2	930 34.8 34.8 122.2 4.2	369 14.9 23.5 26.2 5.3	794 31.5 25.8 112.1 5.2	704 18.0 15.3 128.0 3.7	840 25.5 23.5 133.2 6.0	856 34.2 26.6 123.8 4.0
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

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。

Weekly Menu

日 曜日	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)	7月13日 (日)
朝食	AB共通メニュー 和風スクランブル ハム 汁物・牛乳	AB共通メニュー 鯖の味噌煮 蒸し鶏のコールスローサラダ 汁物・牛乳	AB共通メニュー ウィンナー(2本) 白菜と挽肉の炒め煮 汁物・牛乳	AB共通メニュー コーンスクランブル 一口つくねの照り焼き 汁物・牛乳	AB共通メニュー さつま揚げと人参のきんぴら プレーンオムレツ 汁物・牛乳	AB共通メニュー 肉野菜炒め 海藻とオニオンのマリネサラダ 汁物・牛乳	AB共通メニュー 目玉焼き フレンチサラダ 汁物・牛乳
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯
	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
A定食	529 18.9 14.1 83.8 2.2	719 21.8 24.0 103.6 4.1	569 20.2 19.6 81.4 2.6	670 23.6 25.0 89.3 2.6	493 15.2 10.5 88.0 2.5	539 16.2 15.9 86.7 2.7	569 20.0 17.6 85.4 2.2
B定食	248 14.4 13.6 17.0 2.2	438 17.3 23.5 36.8 4.1	288 15.7 19.1 14.6 2.6	389 19.1 24.5 22.5 2.6	212 10.7 10.0 21.2 2.5	258 11.7 15.4 19.9 2.7	288 15.5 17.1 18.6 2.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
昼食	【七夕】七夕そうめん 野菜かき揚げ ヨーグルトとグラノーラ ご飯	イベント コモコハンバーグ　目玉焼き添え もやしとほうれん草のナムル 青りんごゼリー 汁物	新 横浜もやしあんかけラーメン 餃子 ピーチ寒天ゼリー ご飯	パスタ ベツとベーコンのペペロンチーノ 大根の明太和え フルーツ白玉 ご飯	カレー チキンカレー ゆで卵と玉葱のサラダ バナナ 汁物	おすすめ 親子丼 小松菜のお浸し 愛玉子 汁物	中華丼 フライドポテト フルーチェ　ピーチ 汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	728 23.7 14.6 128.4 6.7	668 21.2 14.1 115.7 3.3	858 26.2 11.9 160.2 9.0	1,135 23.3 49.0 163.5 5.2	725 21.6 22.0 114.6 4.2	757 30.8 20.7 113.2 5.0	695 18.5 16.3 122.6 4.8
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	ささみマヨかつ 大根とツナのおかか和え ご飯・汁物	鶏の唐揚げオーロラソース 玉葱のサラダ ご飯・汁物	豚ロース味噌焼き きゅうりの和風ピクルス ご飯・汁物	人気メニュー 揚げ鶏の香味ソース さつま芋ダイスサラダ ご飯・汁物	豚挽肉と春雨のオイスターソース キャベツとチャーシューの中華和え ご飯・汁物	肉団子のデミトマ煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯・汁物	梅しそ竜田揚げ&焼きコロッケ 白菜と玉葱の和風和え ご飯・汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	972 26.6 38.1 133.8 4.1	1,017 30.2 53.4 108.1 2.7	404 23.7 23.9 20.9 5.2	866 33.3 28.0 122.4 6.4	810 16.1 26.3 131.6 6.4	750 20.3 19.0 128.1 4.6	804 17.9 25.8 128.7 3.9
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

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。

Weekly Menu

日 曜日	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20日 (日)
朝食	AB共通メニュー 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とベーコンのソテー 汁物・牛乳	AB共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん ごぼうの中華サラダ 汁物・牛乳	AB共通メニュー ほうれん草スクランブル ハム 汁物・牛乳	AB共通メニュー 温泉玉子 ジャーマンポテト 汁物・牛乳	AB共通メニュー 肉入りコロッケ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 汁物・牛乳	AB共通メニュー ミートオムレツ ひじきと白滝の煮付け 汁物・牛乳	AB共通メニュー ピーマン肉詰めフライ 里芋の彩りあんかけ 汁物・牛乳
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯
	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
A定食	526 17.9 13.8 86.4 2.7	639 17.9 21.0 96.9 3.2	540 19.6 15.7 82.2 2.0	540 18.0 16.1 85.8 2.2	619 16.8 18.2 100.8 2.3	511 16.1 11.2 90.7 2.8	548 14.6 14.0 94.6 2.2
B定食	245 13.4 13.3 19.6 2.7	358 13.4 20.5 30.1 3.2	259 15.1 15.2 15.4 2.0	259 13.5 15.6 19.0 2.2	338 12.3 17.7 34.0 2.3	230 11.6 10.7 23.9 2.8	267 10.1 13.5 27.8 2.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
昼食	塩ワンタン麺 焼売 カップヨーグルト ご飯	和風おろしハンバーグ丼 白身魚フライ 蒟蒻オレンジゼリー 汁物	冷やし肉みそ茄子うどん あんかけ豆腐 杏仁フルーツ ご飯	ミートソーススパゲティ 切干大根のコールスローサラダ いちごゼリー ご飯	【使用の丑の日】夏野菜とかしゃぶ&ミニうな丼セット ミックスサラダ グレープフルーツゼリー 汁物	ハヤシライス そら豆とポテトのマヨ和え フルーチェ　ミックスベリー 汁物	ウインナーのカレーピラフ 明太子スパゲッティ 三色寒天ゼリー 汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	843 29.7 10.2 155.5 10.3	697 23.4 14.2 122.3 3.9	931 27.8 22.8 151.9 7.2	934 22.1 19.8 171.6 4.6	683 22.3 21.5 103.6 3.6	848 18.1 22.6 148.4 5.1	754 16.9 13.8 145.9 5.1
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	ビックメンチカツ きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯・汁物	揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ キャベツのお浸し ご飯・汁物	鶏すき煮 スパゲティーサラダ ご飯・汁物	とんてき(四日市) オクラの梅おかか和え ご飯・汁物	チキンソテー　和風きのこソース もやしときくらげの香味和え ご飯・汁物	鶏肉のだし汁おろし漬け柚子胡椒風味 白菜とツナのポン酢和え ご飯・汁物	ハンバーグデミグラスソース&焼きコロッケ 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯・汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	927 20.5 39.3 128.7 3.1	822 16.8 22.9 143.9 4.9	513 30.5 28.8 34.1 5.2	793 27.2 24.3 117.6 5.5	796 34.3 26.9 108.6 4.9	786 31.1 23.4 114.7 6.0	887 22.7 25.7 145.5 4.9
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

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。

Weekly Menu

日 曜日	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27日 (日)
朝食	AB共通メニュー 野菜のスクランブルエッグ ベーコン 汁物・牛乳	AB共通メニュー チキンナゲット 五目豆 汁物・牛乳	AB共通メニュー 鯖の塩焼き ほうれん草と人参のソテー 汁物・牛乳	AB共通メニュー プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 汁物・牛乳	AB共通メニュー ハム野菜炒め エッグサラダ 汁物・牛乳	AB共通メニュー ハンバーグ ハムとブロッコリーのマヨソース 汁物・牛乳	AB共通メニュー 目玉焼き いんげんと白滝の柚子しょうゆ 汁物・牛乳
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯
	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
A定食	594 21.0 25.2 81.7 2.6	584 19.2 16.7 93.1 2.8	592 20.0 20.4 82.6 1.9	536 15.4 15.9 86.2 2.5	640 17.5 26.0 86.3 2.9	547 18.0 14.0 90.5 2.5	556 19.3 16.1 85.7 2.1
B定食	313 16.5 24.7 14.9 2.6	303 14.7 16.2 26.3 2.8	311 15.5 19.9 15.8 1.9	255 10.9 15.4 19.4 2.5	359 13.0 25.5 19.5 2.9	266 13.5 13.5 23.7 2.5	275 14.8 15.6 18.9 2.1
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
昼食	とんこつ醤油らーめん 餃子 プリン ご飯	ソーフードフライカレー ビーンズサラダ 蒟蒻ピーチゼリー 汁物	三色ピーマンとモッツアレラのトマトクリームパスタ メンチカツ フルーツヨーグルト ご飯	【愛媛】タコ飯と唐揚げ ハムとひじきの中華サラダ グレープフルーツゼリー ご飯	冷やし肉天うどん 茄子のゆず醤油 オレンジ 汁物	風　鶏肉の生姜炒めご飯 ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え パイン寒天ゼリー 汁物	チャーハンWITH豚の生姜焼き パプリカと大根のピクルス フルーチェ　イチゴ 汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	840 26.7 13.8 150.9 8.9	832 21.3 26.3 132.5 4.5	961 28.9 21.7 167.7 3.6	1,188 31.2 36.5 182.2 5.8	642 18.9 20.6 90.3 4.9	782 18.9 25.9 123.3 3.2	641 17.7 16.2 109.2 6.0
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	肉団子と根菜の黒酢あん キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯・汁物	チキンストロガノフ ワカメと玉葱の中華和え ご飯・汁物	牛肉の柳川煮 レンコーンサラダ ご飯・汁物	プルコギポーク 緑黄色野菜のおかか和え ご飯・汁物	鶏の西京みそ焼き ピーマンの中華和え ご飯・汁物	豚肉と卵の塩麹炒め にらともやしの辛子醤油 ご飯・汁物	メンチカツレツ粒マスタードソース 白菜と人参のピリ辛和え ご飯・汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	799 18.3 16.4 148.6 5.5	811 28.3 26.1 119.3 4.5	473 21.7 29.5 29.2 4.4	655 22.1 14.4 112.2 3.4	831 37.8 27.3 111.0 4.9	834 23.1 34.7 112.4 5.6	886 20.1 33.8 130.3 5.1
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

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。

Weekly Menu

日 曜日	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)	8月1日 (金)	8月2日 (土)	8月3日 (日)
朝食	AB共通メニュー トマトスクランブル いんげんとベーコンのソテー 汁物・牛乳	AB共通メニュー 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのガーリック炒め 汁物・牛乳	AB共通メニュー 一口つくねの照り焼き マカロニサラダ 汁物・牛乳	AB共通メニュー ウィンナー(2本) ほうれん草とかぼちゃのソテー 汁物・牛乳	AB共通メニュー ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー 汁物・牛乳	AB共通メニュー 油揚と大根の煮付け ハム 汁物・牛乳	AB共通メニュー ミートオムレツ ピーマンのおかか和え 汁物・牛乳
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯
	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン	B パン
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
A定食	560 19.9 17.9 83.2 2.6	586 20.7 18.9 86.2 2.1	654 18.7 23.9 93.2 2.4	584 19.3 19.3 86.8 2.4	587 17.4 18.4 91.7 1.9	534 18.1 14.0 87.6 2.3	498 16.3 10.3 88.5 2.4
B定食	279 15.4 17.4 16.4 2.6	305 16.2 18.4 19.4 2.1	373 14.2 23.4 26.4 2.4	303 14.8 18.8 20.0 2.4	306 12.9 17.9 24.9 1.9	253 13.6 13.5 20.8 2.3	217 11.8 9.8 21.7 2.4
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
昼食	冷やし中華 ポテトのそぼろあん プチシュー ご飯	鶏南蛮風天丼 人参のナムル 蒟蒻ぶどうゼリー 汁物	冷やしばくだんうどん 野菜コロッケ フルーツヨーグルト ご飯	ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ 肉団子の旨煮 みかん寒天ゼリー ご飯	ビーフカレー ミックスサラダ みたらし白玉 汁物	豚肉の生姜焼き丼 おくらのみぞれ和え 黒糖ゼリー 汁物	葱チャーシュー炒飯 キュウリの中華和え フルーチェ　ミックスオレンジ 汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	863 26.7 13.9 155.7 7.5	1,056 23.5 48.9 130.8 3.1	780 20.6 9.3 153.7 4.6	917 25.0 25.0 159.4 4.7	758 12.4 17.4 142.2 4.7	637 19.9 12.3 117.0 3.0	632 13.3 15.2 113.9 4.4
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	チキンの香味揚げ ピーマンの三色マリネ ご飯・汁物	夏野菜の四川風炒め キャベツのお浸し ご飯・汁物	【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット 0 ご飯・汁物	鶏肉のパン粉焼き　カレー風味 冷奴1/4 ご飯・汁物	豚野菜巻きフライ&玉子サラダフライ 大根ときゅうりのなめたけ和え ご飯・汁物	鶏肉と根菜の甘酢 れんこんポテトサラダ ご飯・汁物	ソーセージのカツ もやしの赤じそ和え ご飯・汁物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	794 29.2 24.1 118.5 4.1	899 26.0 38.5 116.7 4.9	945 36.4 24.4 144.8 3.8	885 39.4 26.3 123.9 2.9	728 16.4 20.5 121.9 3.9	909 27.1 31.7 131.7 4.5	649 16.8 16.7 114.0 3.1
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

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。