



7/2(木)昼食 ほぐし鶏の薬味ぶっかけそば
薬味でさっぱり召し上がれるぶっかけそばです! ぜひご賞味ください!

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
歳事							
朝食	スクランブルエッグ じゃが芋の煮もの スープ(シェルマカロニ・小松菜) 	豆腐の煮もの 大根のあえもの みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉と小松菜の煮もの 胡瓜のサラダ みそ汁(さつま芋・細葱) 	カリフラワーの炒めもの 刻み昆布煮 みそ汁(大根・人参) 	オクラのそぼろ煮 白菜の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉と大根の炒めもの ブロッコリーの煮もの みそ汁(焼麩・ほうれん草) 	五目揚げと白菜の煮もの 里芋サラダ みそ汁(油揚げ・わかめ)
	●エネルギー206kcal ●蛋白質9.5g ●脂質9.5g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー139kcal ●蛋白質8.0g ●脂質8.0g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー97kcal ●蛋白質7.7g ●脂質1.8g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー118kcal ●蛋白質5.1g ●脂質4.6g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー145kcal ●蛋白質7.1g ●脂質7.8g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー123kcal ●蛋白質8.4g ●脂質5.8g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー142kcal ●蛋白質7.4g ●脂質6.2g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.7g
昼食	ミナミカゴカマスのから揚げ 白はんぺんとオクラのあえもの いんげんの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	肉団子とキャベツの旨塩煮 ウインナーとチンゲン菜の炒めもの ビーフンサラダ みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉のマヨネーズ焼き れんこんのあえもの 白菜の煮もの みそ汁(焼麩・えのき茸) 	ほぐし鶏の薬味ぶっかけそば ほうれん草の信田煮 いんげんの炒めもの 	揚げ豆腐の野菜あんかけ ハムとキャベツのサラダ もやしの煮もの すまし汁(とろろ昆布・細葱) 	旬 豚肉となすの中華炒め ごぼうの煮もの 白菜サラダ 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	チキンソテー ウインナーとキャベツの煮もの かぼちゃサラダ スープ(焼麩・パセリ)
	●エネルギー237kcal ●蛋白質15.1g ●脂質11.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー265kcal ●蛋白質11.5g ●脂質13.8g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー264kcal ●蛋白質15.7g ●脂質17.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー507kcal ●蛋白質27.3g ●脂質11.2g ●炭水化物74.9g ●食塩相当量4.9g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー316kcal ●蛋白質9.0g ●脂質21.3g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー234kcal ●蛋白質15.1g ●脂質13.2g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー385kcal ●蛋白質17.8g ●脂質25.2g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量3.5g
夕食	和風おろし豚焼肉 焼ちくわとブロッコリーの煮もの ほうれん草サラダ 鶏がらスープ(わかめ・人参) 	たらふくニエル 白菜のミモザサラダ 里芋のうま煮 スープ(ぶなしめじ・パセリ) 	鶏肉の炭火焼きソース炒め 大根のかに風味煮 旬 なすの浅漬け みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉とかぼちゃの煮もの 五目揚げとキャベツの炒めもの ブロッコリーサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉のゆずこしょう焼き れんこんのかき玉煮 さつま芋のサラダ みそ汁(えのき茸・太葱) 	メバルの煮付け ちくわとじゃが芋の炒めもの いんげんのあえもの みそ汁(キャベツ・細葱) 	豚丼 胡瓜のかに風味あえ 小松菜の煮もの みそ汁(大根・太葱)
	●エネルギー255kcal ●蛋白質14.3g ●脂質13.4g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー211kcal ●蛋白質15.2g ●脂質9.7g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー265kcal ●蛋白質15.7g ●脂質14.3g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー332kcal ●蛋白質16.7g ●脂質16.7g ●炭水化物34.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー315kcal ●蛋白質22.7g ●脂質12.3g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー192kcal ●蛋白質15.7g ●脂質6.7g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー219kcal ●蛋白質15.8g ●脂質9.3g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.5g

一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 698kcal 蛋白質 38.9g 脂質 34.6g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 615kcal 蛋白質 34.7g 脂質 31.5g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 626kcal 蛋白質 39.1g 脂質 33.1g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 957kcal 蛋白質 49.1g 脂質 32.5g 炭水化物 125.6g 食塩相当量 10.4g	エネルギー 776kcal 蛋白質 38.8g 脂質 41.4g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 549kcal 蛋白質 39.2g 脂質 25.7g 炭水化物 48.0g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 746kcal 蛋白質 41.0g 脂質 40.7g 炭水化物 58.8g 食塩相当量 9.7g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。