



8/27 (木) 夕食 吉野家 牛丼
「吉野家 牛丼」の味をお楽しみいただけます！是非この機会にご賞味ください♪

今週のおすすめメニュー

※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 歳事	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝食	豆腐ナゲット カリフラワーの煮もの みそ汁(わかめ・人参) 	肉団子の白味噌煮 もやしの炒めもの すまし汁(キャベツ・太葱) 	大根のそぼろ炒め 黒豆 みそ汁(焼麩・えのき茸) 	鶏肉とさつま芋の塩バター炒め いんげんの洋風あえ 鶏がらスープ(シェルマカロニ・パセリ) 	春雨の炒めもの 白菜のあえもの みそ汁(大根・細葱) 	焼ちくわといんげんの甘辛炒め なすの生姜煮 みそ汁(焼麩・玉葱) 	納豆 チャンプルー みそ汁(大根・えのき茸) 
	●エネルギー163kcal ●蛋白質9.3g ●脂質8.1g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー128kcal ●蛋白質7.2g ●脂質4.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー184kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.1g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー168kcal ●蛋白質6.5g ●脂質5.7g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー116kcal ●蛋白質3.9g ●脂質6.4g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー121kcal ●蛋白質4.1g ●脂質5.2g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー121kcal ●蛋白質7.8g ●脂質4.9g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.7g
昼食	豚から揚げ黒酢炒め 白はんぺんといんげんのあえもの じゃが芋の金平風 	銀ヒラスのマリナラーソース(ガーリックマト) 厚揚げのおかか煮 里芋のあえもの 	炭火焼き風チキン ベーコンとほうれん草のコンソメ煮 コーンコロッケ 	豚肉と大根のみそ煮 カリフラワーのマリネ 豆腐干の中華あんかけ 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース レタスのさっと煮 なすのおかかあえ 	めばるの旨煮 キャベツの炒めもの 金時豆 	焼き鳥丼 ブロッコリーの煮もの ほうれん草と人参の白あえ 
	●エネルギー178kcal ●蛋白質6.6g ●脂質5.3g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー162kcal ●蛋白質9.0g ●脂質8.3g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー284kcal ●蛋白質20.8g ●脂質14.5g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー177kcal ●蛋白質10.4g ●脂質10.5g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー207kcal ●蛋白質6.7g ●脂質11.4g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー185kcal ●蛋白質12.6g ●脂質7.9g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー198kcal ●蛋白質18.3g ●脂質7.3g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.7g
夕食	赤魚の煮付け れんこんの炒めもの 菜の花の辛し和え 	チキンカツ煮 ウインナーとかぼちゃのソテー モロヘイヤのお浸し 	あじのみりん焼き 野菜と高野豆腐のうま煮 胡瓜のマヨあえ 	吉野家 牛丼 五目揚げとキャベツの煮もの オクラの信田あえ 	白身魚のピカタ もやしの炒め煮 菜の花のごまあえ 	鶏肉の照り煮 カリフラワーのふんわり卵炒め 青菜のくるみあえ 	エビカツ&ピザ風味コロッケ 白菜の炒めもの 小松菜のお浸し 
	●エネルギー172kcal ●蛋白質13.7g ●脂質6.7g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー202kcal ●蛋白質6.9g ●脂質10.1g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー134kcal ●蛋白質10.2g ●脂質6.0g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー221kcal ●蛋白質9.4g ●脂質14.7g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー146kcal ●蛋白質11.6g ●脂質5.7g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー291kcal ●蛋白質16.7g ●脂質16.3g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー214kcal ●蛋白質7.9g ●脂質9.1g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量2.0g
一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です
栄養量	エネルギー 513kcal 蛋白質 29.6g 脂質 20.1g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 492kcal 蛋白質 23.1g 脂質 23.0g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 602kcal 蛋白質 39.3g 脂質 28.6g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 566kcal 蛋白質 26.3g 脂質 30.9g 炭水化物 50.2g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 469kcal 蛋白質 22.2g 脂質 23.5g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 597kcal 蛋白質 33.4g 脂質 29.4g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 533kcal 蛋白質 34.0g 脂質 21.3g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 6.4g

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