

|      |  | 7月1日(土)                                       |  |  |  |   |   |  |
|------|--|---|--|--|--|---|---|--|
| 朝食   |  |   |  |  |  |   | バイキング   |  |
| 昼食   |  |   |  |  |  |   | 御飯280g<br>肉うどん<br>胡瓜の浅漬け                                  |  |
| 夕食   |  |   |  |  |  |   | 御飯280g<br>鶏肉のハニーマスタード<br>マカロニサラダ<br>豚汁                    |  |
| 栄養成分 |  |   |  |  |  |   | 2696 kcal<br>91.0 g<br>80.4 g                             |  |
|      |  | 7月2日(日)                                       | 7月3日(月)  | 7月4日(火)                                  | 7月5日(水)                                    | 7月6日(木)                                     | 7月7日(金)   | 7月8日(土)                                    |
| 朝食   |  | バイキング   | バイキング  | バイキング                                    | バイキング                                      | バイキング                                       | バイキング   | バイキング                                      |
| 昼食   |  | 御飯280g<br>焼きそば<br>ちくわの磯部揚げ<br>チンゲン菜とワカメのスープ   | 御飯280g<br>焼肉炒め<br>イカフリッター<br>蒟蒻草の胡麻和え<br>スープ             | 御飯280g<br>ハヤシライス<br>トマトサラダ               | 御飯280g<br>チキン南蛮<br>ミニトマト<br>小松菜の和え物<br>スープ | 御飯280g<br>ヒビンバ丼<br>三角春巻き                    | 弁当の日  | 御飯280g<br>とんこつラーメン<br>ピリ辛胡瓜                |
| 夕食   |  | 御飯280g<br>豚キムチ<br>コロッケ<br>ほうれん草のすまし汁          | 御飯280g<br>ミンチカツ&えびフライ<br>野菜サラダ<br>ズッキーニのチーズ焼き<br>ソーメンの清汁 | 御飯280g<br>油淋鶏<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ         | 御飯280g<br>回鍋肉<br>春巻き<br>コーンスープ             | 御飯280g<br>魚の竜田揚げ<br>肉じゃが<br>豆腐の清汁           | 御飯280g<br>豚肉とズッキーニ炒め<br>ひじきの煮物<br>卵スープ                    | 御飯280g<br>鶏の照り焼き<br>ゴーヤチャンプルー<br>馬鈴薯の味噌汁   |
| 栄養成分 |  | エネルギー 2606 kcal<br>たんぱく質 93.5 g<br>脂質 62.2 g  | 2980 kcal<br>89.1 g<br>115.7 g                           | 2734 kcal<br>95.5 g<br>96.4 g            | 2864 kcal<br>113.9 g<br>107.6 g            | 2835 kcal<br>99.9 g<br>104.6 g              | 2704 kcal<br>98.8 g<br>94.6 g                             | 2711 kcal<br>97.7 g<br>87.3 g              |
|      |  | 7月9日(日)                                       | 7月10日(月)   | 7月11日(火)                                 | 7月12日(水)                                   | 7月13日(木)                                    | 7月14日(金)  | 7月15日(土)                                   |
| 朝食   |  | バイキング   | バイキング  | バイキング                                    | バイキング                                      | バイキング                                       | バイキング   | バイキング                                      |
| 昼食   |  | 御飯280g<br>ナポリタンハゲティ<br>野菜のスープ                 | 弁当の日   | 御飯280g<br>キーマカレー<br>野菜サラダ                | 弁当の日                                       | 御飯280g<br>牛丼<br>胡瓜とワカメの酢の物                  | ご飯280g<br>煮込みハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ                     | 御飯280g<br>ジャージャー麺<br>三色ナムル                 |
| 夕食   |  | 御飯280g<br>えびカツ<br>キャベツのチャンプルー<br>大根のみそ汁       | 御飯280g<br>ポーク南蛮<br>もやしとベーコンの炒め物<br>中華風コーンスープ             | 御飯280g<br>鶏肉のハニーマスタード<br>レンコンきんぴら<br>豚汁  | 御飯280g<br>八宝菜<br>シュウマイ<br>ワカメスープ           | 御飯280g<br>魚の甘酢揚げ<br>ジャーマンポテト<br>ほうれん草のすまし汁  | 御飯280g<br>豚豚<br>餃子<br>青梗菜のスープ                             | 御飯280g<br>牛肉と蓮根の甘辛炒め<br>マカロニサラダ<br>小松菜の清汁  |
| 栄養成分 |  | エネルギー 2782 kcal<br>たんぱく質 76.1 g<br>脂質 87.9 g  | 2688 kcal<br>96.1 g<br>93.7 g                            | 2874 kcal<br>94.7 g<br>116.4 g           | 2830 kcal<br>94.9 g<br>115.3 g             | 2286 kcal<br>81.3 g<br>61.9 g               | 2654 kcal<br>99.2 g<br>81.2 g                             | 2630 kcal<br>87.8 g<br>69.8 g              |
|      |  | 7月16日(日)                                      | 7月17日(月)   | 7月18日(火)                                 | 7月19日(水)                                   | 7月20日(木)                                    | 7月21日(金)  | 7月22日(土)                                   |
| 朝食   |  | バイキング   | バイキング  | バイキング                                    | バイキング                                      | バイキング                                       | バイキング   | バイキング                                      |
| 昼食   |  | 御飯280g<br>きつねうどん<br>胡瓜の塩昆布和え                  | 御飯280g<br>ツミロカ<br>レンコンと油揚げのきんぴら<br>野菜のスープ                | 御飯280g<br>ポークカレー<br>野菜サラダ                | 御飯280g<br>アジフライ&南瓜コロッケ<br>大根サラダ<br>清まし汁    | 御飯280g<br>三色丼<br>シュウマイ                      | 御飯280g<br>鶏肉の照り焼き弁当<br>シーチキンサラダ<br>じゃが芋とイカスープ             | 御飯280g<br>冷やし中華<br>たこ焼<br>青梗菜の胡麻スープ        |
| 夕食   |  | 御飯280g<br>焼肉炒め<br>きびなごさくさく揚げ<br>豆腐のみそ汁        | 御飯280g<br>青椒肉絲<br>チヂミ<br>卵スープ                            | 御飯280g<br>グラタン<br>アジフライ<br>じゃが芋とキャベツのスープ | ビュッフェ                                      | 御飯280g<br>豚肉のソース生姜焼き<br>ハゲティサラダ<br>豆腐の清汁    | 御飯280g<br>牛すき煮<br>エビカツ<br>すまし汁(わかめ)                       | 御飯280g<br>かつとじ<br>もやしの棒々鶏<br>ほうれん草のすまし汁    |
| 栄養成分 |  | エネルギー 2494 kcal<br>たんぱく質 97.9 g<br>脂質 86.9 g  | 2594 kcal<br>99.4 g<br>75.6 g                            | 2735 kcal<br>76.3 g<br>100.7 g           | 2622 kcal<br>72.6 g<br>93.7 g              | 2914 kcal<br>95.1 g<br>108.6 g              | 2683 kcal<br>116.6 g<br>86.3 g                            | 2749 kcal<br>77.7 g<br>87.7 g              |
|      |  | 7月23日(日)                                      | 7月24日(月)   | 7月25日(火)                                 | 7月26日(水)                                   | 7月27日(木)                                    | 7月28日(金)  | 7月29日(土)                                   |
| 朝食   |  | バイキング   | バイキング  | バイキング                                    | バイキング                                      | バイキング                                       | バイキング   | バイキング                                      |
| 昼食   |  | 御飯280g<br>チャンポン<br>餃子                         | 御飯280g<br>照り焼きハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>ミニトマト<br>野菜とウインナーのソテー  | 御飯280g<br>チキンカレー<br>海藻サラダ                | 御飯280g<br>豚の生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>ほうれん草のすまし汁   | 御飯280g<br>親子丼<br>浅漬け                        | 御飯280g<br>チキンカツ<br>野菜とウインナーのソテー<br>ハゲティサラダ<br>エノキと玉葱のすまし汁 | 御飯280g<br>担々麺<br>シュウマイ                     |
| 夕食   |  | 御飯280g<br>酢鶏<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ               | 御飯280g<br>回鍋肉<br>かぼちゃコロッケ(チーズ)<br>豆腐の清汁                  | 御飯280g<br>魚のマヨネーズ焼き<br>筑前煮<br>南瓜・油揚げの味噌汁 | 御飯280g<br>チキンのトマト煮<br>シーザーサラダ<br>コンソメスープ   | 御飯280g<br>牛肉とレンコンの炒め煮<br>チーズポテト<br>キャベツのスープ | 御飯280g<br>麻婆豆腐<br>春巻き<br>中華風ワカメスープ<br>オレンジ                | 御飯280g<br>魚のレモン南蛮漬<br>南瓜のそぼろ煮<br>カニカマのすまし汁 |
| 栄養成分 |  | エネルギー 2934 kcal<br>たんぱく質 102.5 g<br>脂質 97.5 g | 2712 kcal<br>92.8 g<br>92.7 g                            | 2438 kcal<br>80.7 g<br>72.4 g            | 2755 kcal<br>109.5 g<br>99.9 g             | 2487 kcal<br>89.7 g<br>73.2 g               | 2745 kcal<br>83.8 g<br>101.0 g                            | 2545 kcal<br>81.8 g<br>55.7 g              |
|      |  | 7月30日(日)                                      | 7月31日(月)   |  |  |   |   |  |
| 朝食   |  | バイキング   | バイキング  |  |  |   |   |  |
| 昼食   |  | 御飯280g<br>冷やしうどん<br>三色ナムル                     | 御飯280g<br>野菜コロッケ&白身魚フライ<br>春雨サラダ<br>ちくわのすまし汁             |  |  |   |   |  |
| 夕食   |  | 御飯280g<br>ガリパタチキン<br>卵サラダ<br>すまし汁             | 御飯280g<br>油淋鶏<br>ひじきの煮物<br>ワカメスープ                        |  |  |   |   |  |
| 栄養成分 |  | エネルギー 2747 kcal<br>たんぱく質 115.1 g<br>脂質 78.4 g | 2845 kcal<br>94.4 g<br>107.0 g                           |  |  |   |   |  |