

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