
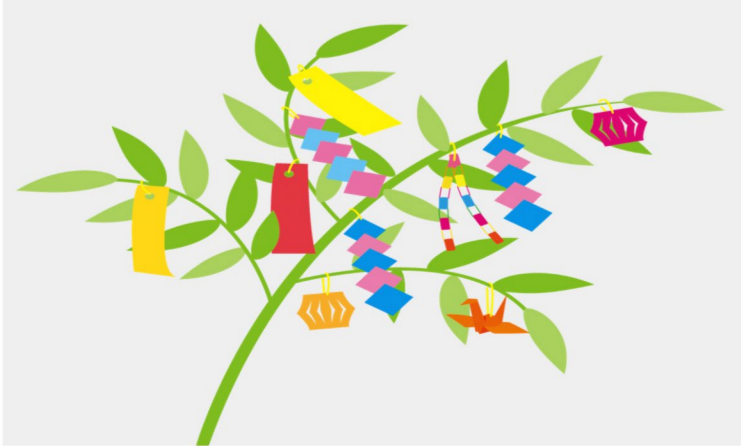



		7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	
朝食		御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g オムレツ みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳	御飯280g にら玉 小松菜の味噌汁	御飯280g 納豆 みそ汁	
		御飯280g ミンチカツ弁当 シュウマイ 胡麻和え	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ	御飯280g 鶏唐揚げ 肉団子 胡瓜とワカメの酢の物	御飯280g タコライス ゼリー	御飯280g 豚の生姜焼き マカロニサラダ オレンジ	御飯280g きつねうどん 浅漬け	
		御飯280g 豚の角煮 蒸し鶏サラダ ショールンポー ワカメスープ	御飯280g 鮭のレモン南蛮漬 パゲティサラダ 豚汁	御飯280g ブルコギ(辛味噌) エビフリッター 中華風コンスープ	御飯280g ガリパタチキン ポークビーンズ キノコのスープ	御飯280g ハムカツ シチュー	御飯280g 豚キムチ コロック ほうれん草のすまし汁	
		3118 kcal 90.9 g 130.8 g	2429 kcal 72.4 g 79.0 g	2783 kcal 96.0 g 98.5 g	2621 kcal 102.0 g 83.3 g	2736 kcal 83.1 g 95.3 g	2206 kcal 84.4 g 57.3 g	
昼食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g さつま揚げ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g オムレツ 納豆 豆腐味噌汁	
		御飯280g 冷やし中華 青梗菜のスープ	チキン南蛮弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	白身魚&ココロハンバーグ弁 弁当	御飯280g 親子丼 ゼリー	豚肉のごまだれ弁当	御飯280g 肉うどん 大根の甘酢和え
		御飯280g 焼肉炒め チキンナゲット 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 豚肉と茄子の味噌炒め シュウマイ ワカメと春雨のスープ	御飯280g イカフライのチリソースかけ 手羽元の甘辛焼き 春雨の酢の物 ワカメスープ	御飯280g 鶏肉のソテーマトソースかけ ポテトサラダ 白菜とコーンのスープ	御飯280g チーズハンバーグ シーチキンサラダ かき玉汁	御飯280g 魚のパン粉焼き しらすと海藻の酢の物 ちくわのすまし汁	御飯280g かつとじ もやしの棒々鶏 えのきのすまし汁
		エネルギー 2476 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 68.3 g	2996 kcal 103.8 g 116.3 g	2544 kcal 86.2 g 79.8 g	2879 kcal 96.3 g 109.0 g	2674 kcal 85.5 g 89.8 g	2480 kcal 82.9 g 92.4 g	2490 kcal 77.4 g 62.5 g
夕食	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g 野菜とウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 納豆 ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁	
		御飯280g あんかけ焼きそば 浅漬け	御飯280g ナポリタンパゲティ 野菜サラダ	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	御飯280g 豚肉のマヨ照り炒め 小松菜の胡麻和え ワカメスープ	御飯280g 三色丼 ゼリー	御飯280g 焼きそば ちくわのすまし汁	御飯280g かきあげうどん 三色ナムル
		御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 チキンナゲット 小松菜の味噌汁	御飯280g 麻婆茄子 エビのチリソース 卵スープ	御飯280g 鶏肉とキャベツのピリ辛炒め 冷奴 洋風トマトスープ	御飯280g 揚げ魚のチリマヨかけ 肉じゃが 大根のみそ汁	ビュッフェ	御飯280g チキン南蛮 春雨の酢の物 カニカマのすまし汁	御飯280g 豚肉のトマト煮込み シーチキンサラダ 小松菜とえのきのすまし汁
		エネルギー 2563 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 68.5 g	2688 kcal 83.2 g 71.7 g	2416 kcal 82.3 g 83.1 g	2632 kcal 86.3 g 94.3 g	2706 kcal 89.3 g 77.5 g	2295 kcal 74.1 g 50.7 g	
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 みそ汁	御飯280g ミートボール 味噌汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g さつま揚げ チンゲン菜の味噌汁	
		御飯280g チャンポン 浅漬け	御飯280g オムライス 野菜サラダ すまし汁(わかめ)	御飯280g ビーフシチュー 野菜サラダ	御飯280g ミートスパゲティ 野菜サラダ	御飯280g 中華丼 ゼリー	御飯280g チャーハン 鱈フライ ワカメスープ	
		御飯280g 油淋鶏 春雨サラダ 若布スープ	御飯280g 回鍋肉 シュウマイ ワンタンスープ	御飯280g 鶏照り焼きタルタルソース チャブチ ほうれん草の清汁	御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ ちくわのすまし汁	御飯280g 鶏ネギみそ焼き☆ 鶏と玉子のチリ スープ	御飯280g 豚肉と大根の芽炒め 大根とツナのフレンチチリ 卵スープ	御飯280g 魚の竜田揚げ ズッキーニのチーズ焼き かき玉汁
		エネルギー 2563 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 76.5 g	2512 kcal 85.5 g 76.4 g	2626 kcal 93.4 g 93.1 g	2783 kcal 93.6 g 76.7 g	2609 kcal 100.3 g 88.6 g	2636 kcal 86.9 g 100.3 g	2460 kcal 72.3 g 63.7 g
昼食	御飯280g 温泉水 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 白菜の味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁				
		御飯280g 串カツ 野菜炒め カニカマのすまし汁	御飯280g 冷やし中華 ワンタンスープ	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	御飯280g とんかつ レンコンきんぴら もやしの味噌汁			
		御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ パゲティサラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草ワカメのすまし汁	御飯280g 白身魚の酢豚風 シュウマイ 中華スープ	御飯280g 鶏の照り焼き 胡瓜のレモン和え ほうれん草のすまし汁			
		エネルギー 2829 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 105.3 g	2483 kcal 74.1 g 56.4 g	2336 kcal 69.3 g 74.3 g	2626 kcal 89.6 g 89.0 g			
								
		都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください						