WEEKLY MENU

日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	ソーセージソテー めかぶおろし ごはん・パン 葉大根とわかめの味噌汁 納豆 サラダ・牛乳	鮭の塩焼き 道産食材 函館産　塩辛 ごはん・パン 絹サヤとなめこの味噌汁 納豆・梅干し サラダ・牛乳	ハッシュドポテト ツナサラダ 菓子パンの日 ごはん・野菜コンソメスープ 納豆 サラダ・牛乳	一口つくね もやしとほうれん草のナムル ごはん・パン 玉葱と玉子の味噌汁 納豆 サラダ・牛乳	ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ じゃがいもの青のり和え ごはん・パン 大根とふのりの味噌汁 サラダ・納豆 コーンフレーク・牛乳	和風スクランブル 厚揚げとキャベツの味噌炒め ごはん・パン 三つ葉とエノキのすまし汁 納豆 サラダ・牛乳	ピーマン肉詰めフライ 青菜と玉葱の炒め ごはん・パン 春雨スープ 納豆 サラダ・牛乳
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g
	811 / 29.0 / 19.8 / 3.6	744 / 30.9 / 12.1 / 4.3	830 / 21.9 / 19.4 / 3.5	841 / 24.9 / 19.4 / 3.5	922 / 29.1 / 16.5 / 5.8	948 / 28.2 / 32.9 / 3.1	999 / 29.9 / 25.2 / 4.1
昼食	焼き鳥丼 ザーサイ冷奴 蒟蒻ピーチゼリー 豆腐と長葱の味噌汁	ごまだれ冷やし中華 揚げ餃子 旬 なめ茸おくら ごはん	豚肉のガーリック醤油焼き丼 小松菜のピーナッツ和え 漬物 もやしとインゲンの味噌汁	チキンライス オニオンリング デザートムース レタスとコーンのスープ	涼 そうめん （トッピング各種） まぜごはん	ポークカレー 道産食材 北海道産　野菜サラダ 福神漬け ごはん	かき揚げ丼 しめじと絹さやのおろし和え 夏みかんヨーグルト ふのりと法蓮草の味噌汁
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g
	825 / 32.0 / 21.6 / 2.1	1197 / 39.7 / 36.1 / 5.5	867 / 23.9 / 36.4 / 4.1	933 / 25.3 / 28.2 / 5.8	718 / 21.9 / 12.0 / 5.2	909 / 24.4 / 24.8 / 4.4	878 / 15.9 / 30.1 / 3.9
夕食	ハンバーグ　ジンジャーソース アスパラとベーコンのソテー ごはん 玉葱と人参のスープ ジュース	チキンカツ 海草サラダ ごはん ふのりとニラの味噌汁 青菜と白菜のぽん酢がけ	豚と野菜の冷製ｺﾁｼﾞｬﾝ和え ひじきと白滝の煮付け ごはん 高野豆腐と小葱の味噌汁 ジュース	選択食 A：青椒肉絲 B：白身魚フリット　レモンおろし醤油 春雨ともやしの炒め物 ごはん・スープ 青じそスパゲッティー	ミックスフライ （夏野菜ｶﾚｰｺﾛｯｹ、白身魚ﾌﾗｲ） 大根とかにかまの中華和え ごはん 菜と豆麩の味噌汁 七タゼリー	牛南蛮焼き 揚げ茄子のツナトマトソース ごはん とろろ昆布と長葱の味噌汁 めかぶわさび数の子	鶏肉の胡麻風味焼き 豆腐とにらのチャンプルー ごはん わかめと巻き麸の味噌汁 ジュース
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g
	1185 / 28.7 / 47.5 / 6.1	978 / 48.0 / 26.4 / 2.6	1101 / 37.2 / 36.9 / 6.0	1007 / 28.0 / 37.5 / 5.3	1020 / 22.7 / 25.0 / 3.2	1218 / 28.1 / 62.4 / 3.2	1142 / 43.7 / 37.6 / 4.6
				1048 / 6.3 / 3.6 / 3.0			

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。　西洋フード・コンパスグループ株式会社