

今週の予定献立表

7月6日 ~ 7月12日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	
朝食	定食	400円	ご飯 ハムエッグ	鮭の塩焼き	鶏の照焼き	ロールキャベツ	がんも煮付け ゆで玉子	鯖の味噌煮	休日	
			285kcal 塩分2.1g	276kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	332kcal 塩分2.5g	288kcal 塩分2.4g	322kcal 塩分2.6g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	豚肉の ガーリックソー ス	牛すき焼き風	チキン トマトソース	アジフライ	NEW 豚肉と茄子の 辛味噌焼	休日	豚ロース デミソース添え	
			435kcal 塩分2.6g	426kcal 塩分2.3g	399kcal 塩分2.4g	425kcal 塩分1.8g	338kcal 塩分2.4g		435kcal 塩分2.6g	
	B定食	700円	ビーフカレー	和風ハンバーグ	スタ丼	ねぎ塩豚丼	棒棒鶏		親子丼	
			728kcal 塩分2.9g	434kcal 塩分2.4g	682kcal 塩分2.6g	698kcal 塩分2.4g	365kcal 塩分1.9g		642kcal 塩分2.1g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。



7月13日 ~ 7月19日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ	鯖の西京焼き	筑前煮	ゆで卵 ウインナー	鶏の味噌焼き	肉豆腐	休日	
			285kcal 塩分2.2g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	301kcal 塩分2.0g	300kcal 塩分2.0g	325kcal 塩分2.3g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	豚肉しゃぶ ゴマダレ	キャベツと鶏肉 ガリバタ炒め	白身魚の チリソース	メンチカツ	鯖の 明太マヨ焼き	休日	チキンソテー ガーリックソース	
			335kcal 塩分2.3g	358kcal 塩分2.8g	398kcal 塩分2.9g	438kcal 塩分2.0g	416kcal 塩分2.4g		399kcal 塩分2.4g	
	B定食	700円	チキンカレー	肉焼売	牛丼	ドライカレー	ロコモコ丼		ハヤシライス	
			708kcal 塩分2.8g	408kcal 塩分2.2g	648kcal 塩分2.4g	695kcal 塩分3.0g	408kcal 塩分2.2g		682kcal 塩分2.6g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。



7月20日 ~ 7月26日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
朝食	定食	400円	ハムエッグ	厚揚げと板わさ	ベーコン野菜炒め	鯖の塩焼き	さつま揚げ大根の煮付け	オムレツウインナー	休日
			285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	285kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	301kcal 塩分2.0g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	牛焼肉	鶏の八丁味噌焼き	白身フライタルタルソース	豚肉茄子ピーマン味噌炒め	ドイツ風チキンの煮込み	休日	豚の生姜焼き
			445kcal 塩分2.7g	401kcal 塩分2.7g	411kcal 塩分2.1g	338kcal 塩分2.4g	420kcal 塩分2.3g		396kcal 塩分2.4g
	B定食	700円	ポークカレー	豚肉温玉丼	ガパオライス	ビビンバ	トマトハンバーグ		鶏の味噌焼丼
			698kcal 塩分2.7g	648kcal 塩分2.6g	695kcal 塩分3.0g	682kcal 塩分2.6g	434kcal 塩分2.4g	652kcal 塩分2.6g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択						

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。



7月27日 ~ 8月2日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ	アジの開き	温玉とさつま揚げ	鯖照焼き	鶏と厚揚げ煮物	鯖の西京焼き	休日
			285kcal 塩分2.2g	301kcal 塩分2.2g	288kcal 塩分2.4g	285kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	276kcal 塩分2.1g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	うな井 ※20食限定	豚しゃぶサラダ風	ジャージャー厚揚げ	夏野菜と鶏肉の オイスターソース	牛肉と焼豆腐	休日	チキンの 香草焼き
			728kcal 塩分3.3g	335kcal 塩分2.3g	365kcal 塩分2.8g	338kcal 塩分2.4g	426kcal 塩分2.3g		385kcal 塩分2.4g
	B定食	700円		焼肉丼	鶏の照焼き丼	他人丼	玉子クッパ		中華丼
				648kcal 塩分2.6g	702kcal 塩分2.6g	648kcal 塩分1.9g	652kcal 塩分2.5g	642kcal 塩分2.6g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択						

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。

