

今週の予定献立表

7月5日 ~ 7月11日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
朝食	定食	400円	ゆで卵 ウインナー	鯖の照焼き	がんも煮付け ゆで玉子	鯖の西京焼き	厚揚げと板わさ	ベーコン スクランブル エッグ	休日
			301kcal 塩分2.0 g	276kcal 塩分2.1 g	288kcal 塩分2.4 g	276kcal 塩分2.1 g	288kcal 塩分2.4 g	285kcal 塩分2.2 g	
			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	ホキ煮つけ	麻婆豆腐	カニクリーム コロッケ	鶏の八丁味噌 焼き	休日	白身魚 タルタルソース
			445kcal 塩分2.7 g	322kcal 塩分2.6 g	341kcal 塩分3.1 g	421kcal 塩分1.9 g	401kcal 塩分2.7 g		416kcal 塩分2.4 g
	B定食	700円	チキンカレー	中華丼	デミハンバーグ	親子丼	牛丼		トマト ハンバーグ
			708kcal 塩分2.8 g	642kcal 塩分2.6g	434kcal 塩分2.4 g	642kcal 塩分2.1 g	648kcal 塩分2.4g		434kcal 塩分2.4 g
	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。



今週の予定献立表

7月12日 ~ 7月18日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
朝食	定食	400円	ハムエッグ	鯖の味噌煮	ソーセージ オムレツ	鶏の照焼き	筑前煮	鮭の塩焼き	休日
			285kcal 塩分2.1g	322kcal 塩分2.6g	301kcal 塩分2.0g	300kcal 塩分2.0g	288kcal 塩分2.4g	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	牛肉と焼豆腐	豚しゃぶサラダ風	ブリ大根	ジャージャー 厚揚げ	豚キムチ	休日	豚の生姜焼き
			426kcal 塩分2.3g	335kcal 塩分2.3g	322kcal 塩分2.6g	365kcal 塩分2.8g	338kcal 塩分2.4g		396kcal 塩分2.4g
	B定食	700円	ポークカレー	ビビンバ	肉焼売	棒棒鶏	和風ハンバーグ	休日	ハヤシライス
			698kcal 塩分2.7g	682kcal 塩分2.6g	408kcal 塩分2.2g	363kcal 塩分1.9g	434kcal 塩分2.4g		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	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



今週の予定献立表

7月19日 ~ 7月25日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	
朝食	定食	400円	キャベツソーセージ 玉子炒め	鯖の照焼き	ベーコン 野菜炒め	ロールキャベツ	肉豆腐	がんも煮付け ゆで玉子	休日	
			322kcal 塩分2.6 g	276kcal 塩分2.1 g	285kcal 塩分2.1 g	332kcal 塩分2.5 g	325kcal 塩分2.3 g	288kcal 塩分2.4 g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	鶏肉の照り焼き	豚肉しゃぶ ゴマダレ	韓国風甘辛炒め (牛肉プルコギ)	鯖の 明太マヨ焼き	きのこ豚肉の オイスター炒め	休日	チキンの 香草焼き	
			399kcal 塩分2.4 g	335kcal 塩分2.3 g	338kcal 塩分2.4 g	416kcal 塩分2.4 g	401kcal 塩分2.6 g		385kcal 塩分2.4 g	
	B定食	700円	ビーフカレー	鶏飯	ロコモコ丼	ねぎ塩豚丼	ドライカレー		他人丼	
			728kcal 塩分2.9 g	450kcal 塩分2.5 g	708kcal 塩分2.7 g	698kcal 塩分2.4 g	695kcal 塩分3.0 g		648kcal 塩分1.9 g	
	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



7月26日 ~ 8月1日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
朝食	定食	400円	ウインナー オムレツ	鯖の西京焼き	鶏の味噌焼き	さつま揚げ 大根の煮付け	鯖の塩焼き	ベーコン スクランブル エッグ	休日
			301kcal 塩分2.0g	276kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	288kcal 塩分2.4g	285kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.2g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	お楽しみグリル	赤魚かす漬焼	NEW 麻婆茄子	豚肉のガーリック バターソース	牛すき焼き風	休日	豚ロース 味噌焼
			535kcal 塩分3.3g	318kcal 塩分2.8g	381kcal 塩分3.1g	435kcal 塩分2.6g	426kcal 塩分2.3g		435kcal 塩分2.6g
	B定食	700円		スタ丼	牛丼	トマト ハンバーグ	中華丼		親子丼
				682kcal 塩分2.6g	648kcal 塩分2.4g	434kcal 塩分2.4g	642kcal 塩分2.6g	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	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g

