

夏 メニュー 1週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
豚肉と野菜のオイスター炒め	カロリー 704kcal	サバの竜田揚げ	カロリー 737kcal	チキンカツ	カロリー 808kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ささみフライ</li> <li>● 大根なます</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ひじきそぼろ</li> <li>● キャベツのみそマヨ炒</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ポテトサラダ</li> <li>● 冷奴</li> </ul>	
木曜日		金曜日		土曜日	
冷し中華	カロリー 730kcal	鶏の塩ダレ炒め	カロリー 757kcal	豚とかぼちゃのピリ辛ダレ	カロリー 687kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● かきあげ</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ほうれん草のおひ</li> <li>● ウィンナーの玉子</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● カカニコロッケ</li> <li>● カブロッピーの中華和</li> </ul>	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。

月曜日		火曜日		水曜日	
味噌麻婆ナス丼	カロリー 681kcal	鶏のてり焼	カロリー 851kcal	ホイコーロー	カロリー 691kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● キャベツの彩和</li> <li>● たまねぎチヂミ</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ス克蘭ブル</li> <li>● 春雨サラダ</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ソーセージ天ぷら</li> <li>● たたききゅうり</li> </ul>	
木曜日		金曜日		土曜日	
カレーうどん	カロリー 870kcal	野菜と鶏の揚げびたし	カロリー 808kcal	豚天	カロリー 674kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● コーンフライ</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ひじきの煮物</li> <li>● カリフラワーのオーロ</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 和風コールスローサ</li> <li>● こんにゃくと蓮根の煮</li> </ul>	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。



夏 メニュー

3週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
ポークソテーオニオンソース	カロリー 769kcal	蓮根ハンバーグ	カロリー 788kcal	鶏の唐揚げ	カロリー 922kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 切干大根のｺﾞﾏﾖｻ</li> <li>● 冷奴</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● オムレツ</li> <li>● おからポテト</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● さつまいもサラダ</li> <li>● インゲンのﾋｰﾅｯｻ和え</li> </ul>	
木曜日		金曜日		土曜日	
サラダうどん	カロリー 610kcal	豚肉と野菜のオイケチャ炒め	カロリー 826kcal	鶏肉とこんにゃくの甘辛煮	カロリー 809kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 白身フライ</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ちくわの磯部揚げ</li> <li>● オクラのﾏﾖ和え</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● コロッケ</li> <li>● 人参の甘酢漬け</li> </ul>	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。

夏 メニュー

4週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
白身魚とナスのみぞれ煮	カロリー 760kcal	とんかつ	カロリー 706kcal	チキンカレーライス	カロリー 744kcal
					
<小鉢> ● マカロニサラダ ● キャベツとブロッコリーの		<小鉢> ● 胡瓜と竹輪の和え ● 冬瓜煮		<小鉢> ● ハンバーグ	
木曜日		金曜日		土曜日	
豚ピリ辛そば	カロリー 558kcal	鶏の唐揚げタルタル添え	カロリー 1,002kcal	とんぺい	カロリー 665kcal
					
<小鉢> ● 野菜コロッケ		<小鉢> ● ス克蘭ブルエッグ ● 大根葉の炒め煮		<小鉢> ● スパゲティサラダ ● 胡瓜の酢の物	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。