

# Weekly Menu

2026年

7月12日～7月18日

事業所名

写真は◆印のお料理のイメージです。

	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	
朝食和	御飯 厚焼き玉子 切干大根 ふりかけ みそ汁	御飯 白身魚ふんわり蒸し 納豆 みそ汁	御飯 オムレツ ほうれん草和え ふりかけ みそ汁	御飯 アンサンブルエッグ スパゲティサラダ みそ汁	御飯 鯖西京漬け 竹の子煮 ふりかけ みそ汁	御飯 豆腐包み揚げ 小松菜旨塩和え みそ汁	御飯 スクランブル ウィンナー みそ汁	朝食和
朝食洋	パン 厚焼き玉子 切干大根 ジャム、マーガ 牛乳	パン 白身魚ふんわり蒸し チキンホワイトシチュー ジャム、マーガ 牛乳	パン オムレツ ほうれん草和え ジャム、マーガ 牛乳	パン アンサンブルエッグ スパゲティサラダ ジャム、マーガ 牛乳	パン ハムじゃが芋炒め 竹の子煮 ジャム、マーガ 牛乳	パン 豆腐包み揚げ 小松菜旨塩和え ジャム、マーガ 牛乳	パン スクランブル ウィンナー ジャム、マーガ 牛乳	朝食洋
昼食	御飯 鰻竜田おろしポン酢 ごぼう炒り煮 白和え みそ汁	茄子のポロネーゼスパゲティ コーンコロッケ マリネ スープ	御飯 ★カレイの野菜あん 鶏肉じゃが芋煮 わかめの酢の物 みそ汁	かき揚げ丼 錦糸卵海老しんじょう ほうれん草おかがかけ みそ汁	◆冷やし中華 ギョーザ ナムル デザート	御飯 ◆豚と茄子の味噌炒め 南瓜の煮物 カリフラワーの山葵マヨ すまし汁	チキンライス 星のハンバーグ サラダ スープ	昼食
夕食	御飯 ◆★味噌漬け豚ロース がんもどきの煮物 おくら和え すまし汁	御飯 ◆かに玉 チャーシューもやし炒め デザート スープ	御飯 ◆ハンバーグ玉ねぎだれ 冬瓜の煮物 レタスサラダ みそ汁	御飯 ◆豚しゃぶサラダ 里芋炊き合わせ めかぶ和え みそ汁	御飯 バーベキューチキン ブロッコリーかにあん さつま芋サラダ スープ	炊き込み御飯 黒むつ粕漬焼き 竹輪の煮物 ちんげん菜和え みそ汁	御飯 ◆牛肉玉子どじ 薩摩揚げと大根の炒め物 キャベツの塩昆布和え みそ汁	夕食
和洋	エネルギー 1683 kcal 脂質 54.7 g たんぱく質 57.6 g 塩分 8.1 g エネルギー 1680 kcal 脂質 56.1 g たんぱく質 59.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1658 kcal 脂質 51.7 g たんぱく質 57.6 g 塩分 9.2 g エネルギー 1680 kcal 脂質 53.9 g たんぱく質 58.7 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1623 kcal 脂質 55.1 g たんぱく質 49.1 g 塩分 8.4 g エネルギー 1662 kcal 脂質 67.0 g たんぱく質 49.7 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1684 kcal 脂質 47.3 g たんぱく質 64.2 g 塩分 9.0 g エネルギー 1578 kcal 脂質 48.3 g たんぱく質 63.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1612 kcal 脂質 41.4 g たんぱく質 63.4 g 塩分 9.2 g エネルギー 1607 kcal 脂質 56.3 g たんぱく質 60.1 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1671 kcal 脂質 46.5 g たんぱく質 74.0 g 塩分 10.0 g エネルギー 1624 kcal 脂質 49.8 g たんぱく質 73.8 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1534 kcal 脂質 39.4 g たんぱく質 53.7 g 塩分 8.2 g エネルギー 1659 kcal 脂質 45.5 g たんぱく質 56.3 g 塩分 7.1 g	和洋