Weekly Menu

2026年
7月19日～7月25日

事業所名

写真は◆印のお料理のイメージです。

	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	
朝食和	御飯 厚焼き玉子 五目豆 ふりかけ みそ汁	御飯 白身魚バーグ 納豆 みそ汁	御飯 半熟目玉焼き チンゲン菜旨塩和え ふりかけ みそ汁	御飯 シーフードステーキ 白菜和え みそ汁	御飯 赤魚西京漬け 昆布さつま揚げ炒め煮 ふりかけ みそ汁	御飯 彩り野菜の白い玉子焼き マカロニサラダ みそ汁	御飯 スクランブル ベーコン みそ汁	朝食和
朝食洋	パン 厚焼き玉子 五目豆 ジャム、マーガ 牛乳	パン 白身魚バーグ ミニポトフ ジャム、マーガ 牛乳	パン 半熟玉子焼き チンゲン菜旨塩和え ジャム、マーガ 牛乳	パン シーフードステーキ 白菜和え ジャム、マーガ 牛乳	パン 大豆とツナの野菜ソテー 昆布さつま揚げ炒め煮 ジャム、マーガ 牛乳	パン 彩り野菜の白玉子焼き マカロニサラダ ジャム、マーガ 牛乳	パン スクランブル ベーコン ジャム、マーガ 牛乳	朝食洋
昼食	御飯 ★エビフライ ベーコンポテトソテー デザート スープ	～海の日～ 御飯 ★カレイねぎ塩だれ 南瓜のいとこ煮 オクラ和え みそ汁	サンドイッチ じゃが芋クリーム煮 マリネ スープ	御飯 ◆和風ハンバーグ がんもとふきの煮物 グリーンサラダ みそ汁	冷やしとろろそば 筑前煮 かぶの甘酢和 デザート	◆中華丼 炒り豆腐 ナムル スープ	御飯 ◆★鮭の塩焼き 冬瓜の含め煮 白菜と油揚辛子和え みそ汁	昼食
夕食	御飯 ◆肉団子野菜あんかけ 大学芋 キムチ和え スープ	御飯 ◆豚肉とゴーヤ炒め 里芋煮 冷奴 みそ汁	御飯 ◆鶏肉と野菜の味噌煮 竹輪炒り煮 揚げ茄子お浸し すまし汁	御飯 舌平目ガーリックソース さつま芋レモン煮 ブロッコリーエビマヨ和え スープ	御飯 ◆牛肉プルコギ 蓮根の南蛮炒め 小松菜の塩麹和え みそ汁	御飯 ★豚角煮 ニラもやし炒め ちんげん菜のお浸し みそ汁	御飯 チキンカルボナーラソース ウィンナースープ煮 デザート スープ	夕食
和	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1648 kcal 脂質 42.7 g たんぱく質 54.1 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1550 kcal 脂質 46.3 g たんぱく質 53.7 g 塩分 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1562 kcal 脂質 35.8 g たんぱく質 53.7 g 塩分 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1680 kcal 脂質 44.8 g たんぱく質 57.3 g 塩分 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1615 kcal 脂質 46.7 g たんぱく質 62.7 g 塩分 9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1588 kcal 脂質 35.0 g たんぱく質 51.7 g 塩分 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1620 kcal 脂質 48.4 g たんぱく質 66.1 g 塩分 9.2 g	和
洋	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1626 kcal 脂質 53.6 g たんぱく質 54.7 g 塩分 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1420 kcal 脂質 48.7 g たんぱく質 50.9 g 塩分 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1631 kcal 脂質 54.9 g たんぱく質 57.4 g 塩分 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1611 kcal 脂質 49.8 g たんぱく質 55.1 g 塩分 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1626 kcal 脂質 49.6 g たんぱく質 63.9 g 塩分 9.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1639 kcal 脂質 47.6 g たんぱく質 51.9 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1471 kcal 脂質 47.9 g たんぱく質 63.0 g 塩分 9.3 g	洋