

## Week 3 Lunch Menu

| 8月6日<br>(Monday)                                 | 8月7日<br>(Tuesday)                                | 8月8日<br>(Wednesday)   | 8月9日<br>(Thursday)                                    | 8月10日<br>(Friday)                                 |
|--|--|---|---|---|
| わかめごはん<br>カニクリームコロッケ<br>インゲンソテー<br>にくシューマイ<br>パイ | ごはん<br>とりのあまずからめ<br>はながんもに<br>ほうれんそうのあえもの<br>みかん | こんぶごはん<br>てりやきハンバーグ<br>なつやさいのスパゲティ<br>やさしいりたまご<br>やき<br>チーズ | ごはん<br>オムレットマトソース<br>コーンバター<br>しょうゆ<br>きゅうりのサラダ<br>もも | ひじきごはん<br>ごまささみカツ<br>エビグラタン<br>ちくわとえだまめのサラダ<br>パイ |
| 熱量：408kcal<br>たんぱく質：8.3g<br>塩分：1.4g              | 熱量：379kcal<br>たんぱく質：10.3g<br>塩分：1.3g             | 熱量：450kcal<br>たんぱく質：14.8g<br>塩分：2.3g                        | 熱量：366kcal<br>たんぱく質：7.3g<br>塩分：0.7g                   | 熱量：456kcal<br>たんぱく質：14.8g<br>塩分：1.3g              |

## Week 3 Lunch Menu

| 7月30日<br>(Monday)  | 7月31日<br>(Tuesday)  | 8月1日<br>(Wednesday)   | 8月2日<br>(Thursday)   | 8月3日<br>(Friday)   |
|--|---|---|--|--|
| Rice w/ Seaweed<br>Crab Cream<br>Croquette<br>Sautéed Green<br>Beans<br>Shumai Dumpling<br>Pineapple | Rice<br>Chicken w/ Sweet<br>& Sour Sauce<br>Stewed Tofu<br>Spinach w/<br>Japanese dressing<br>Tangerine | Rice w/ Seaweed<br>Teriyaki Patti<br>Spaghetti w/<br>Summer<br>Vegetables<br>Vegetable Omelet<br>Cheese | Rice<br>Omelet w/<br>Tomato Sauce<br>Corn w/ Butter &<br>Soy Sauce<br>Cucumber Sald<br>Peach | Rice w/<br>Seaweed<br>Chicken Katsu<br>w/ Sesame<br>Seeds<br>Shrimp Gratin<br>Chikuwa&Edam<br>ame Salad<br>Pineapple |
| 熱量：408kcal<br>たんぱく質：8.3g<br>塩分：1.4g  | 熱量：379kcal<br>たんぱく質：10.3g<br>塩分：1.3g  | 熱量：450kcal<br>たんぱく質：14.8g<br>塩分：2.3g  | 熱量：366kcal<br>たんぱく質：7.3g<br>塩分：0.7g  | 熱量：456kcal<br>たんぱく質：14.8g<br>塩分：1.3g   |