

Weekly Menu



日曜日	2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)	2月22日 (土)	2月23日 (日)	
朝食	お茶漬け		お茶漬け		菓子パン		菓子パン	
	牛肉のしぐれ煮 茹で野菜のサラダ ご飯 里芋と人参の味噌汁 牛乳 or チキンナゲット ハム野菜炒め コーンと玉葱のスープ ロールパン 牛乳	鯖の味噌煮 納豆 ご飯 白菜と人参の味噌汁 牛乳 or ほうれん草オムレツ ナポリタン 豆と野菜のスープ ロールパン 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん ひじきと切干大根のきんぴら ご飯 豆腐と玉葱の味噌汁 野菜ジュース or カレーコロッケ ハムとブロッコリーのマヨソース ボタージュ ロールパン 野菜ジュース	菓子パン 牛乳	菓子パン 牛乳	菓子パン 牛乳	菓子パン 牛乳	
和食	E P F C S 959 30.9 26.8 153.7 1.7 kcal g g g g	E P F C S 1,101 38.4 30.6 167.1 4.2 kcal g g g g g	E P F C S 921 25.7 13.1 176.0 4.0 kcal g g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g g	
洋食	E P F C S 950 35.6 25.7 144.4 6.0 kcal g g g g g	E P F C S 945 33.8 21.7 154.5 6.0 kcal g g g g g	E P F C S 1,103 29.4 31.8 172.4 6.3 kcal g g g g g					
昼食	アジフライ 小松菜の香味浸し じゃが芋とわかめの味噌汁 ご飯	チョリソーのパペロンチーノ 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え パン	グリルチキン ベーコンオニオンソース おくらのピリ辛和え 玉子スープ ご飯	麻婆豆腐飯 もやしとハムの豆板醤和え とうもろこしと玉葱の中華スープ クロレラ リンゴ	チキンソテー 和風梅ソース ひじきと大豆の煮物 ごぼうの味噌汁 ご飯	肉味噌温玉丼(大豆ミート) 青菜と白菜のほん酢かけ にらと卵のスープ	チキンのツナマヨ焼き ビーマンとこんにゃくのピリ辛和え 水餃子と春雨のスープ ご飯	
	E P F C S 882 27.5 24.1 142.0 3.2 kcal g g g g g	E P F C S 1,351 31.8 64.4 159.0 5.9 kcal g g g g g	E P F C S 935 36.8 32.9 132.4 3.4 kcal g g g g g	E P F C S 975 39.4 21.9 159.7 7.1 kcal g g g g g	E P F C S 953 46.2 23.8 144.5 6.0 kcal g g g g g	E P F C S 919 38.2 18.7 151.5 4.9 kcal g g g g g	E P F C S 1,063 36.1 43.2 137.9 5.0 kcal g g g g g	
夕食	豚肉の南蛮焼き 山菜のみぞれ和え 白菜とチンゲン菜の中華スープ きのご飯	日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ 花野菜のコンソメ煮 なめこと水菜のすまし汁 ご飯 まるごとバナナ	回鍋肉 コーンポテト 中華コーンスープ ご飯 杏仁フルーツ	牛肉のオイスターソース炒め 根菜のグリル 野菜スープ ご飯	さばの漬け焼き かぼちゃと豚肉の煮物 けんちん汁 菜飯	鶏もも肉のみぞれ煮 焼き野菜の味噌マヨソース 竹輪とワカメのすまし汁 ご飯	豚ロースの竜田揚げ レンコンと厚揚げの炒め煮 小松菜と玉葱の味噌汁 ご飯	
	E P F C S 970 32.8 35.4 125.2 7.6 kcal g g g g g	E P F C S 1,015 36.2 23.4 169.5 3.5 kcal g g g g g	E P F C S 1,015 35.7 22.2 174.8 6.9 kcal g g g g g	E P F C S 1,061 29.5 35.0 162.1 5.3 kcal g g g g g	E P F C S 1,041 37.7 30.2 153.0 5.1 kcal g g g g g	E P F C S 1,016 39.8 26.5 155.1 5.9 kcal g g g g g	E P F C S 1,173 48.3 37.2 161.8 6.1 kcal g g g g g	

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。