

# Weekly Menu



日曜日	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)	1月26日 (日)
朝食	和風スクランブル ごぼうのポテトサラダ ご飯 里芋と人参の味噌汁 牛乳	お茶漬け 鯖の塩焼き もずく酢 ご飯 白菜と人参の味噌汁 牛乳	牛肉のしぐれ煮 里芋のゆずあんかけ ご飯 豆腐と玉葱の味噌汁 野菜ジュース	サラダバイキング 一口つくねの照り焼き さつま揚げと人参のきんぴら ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 紅あずま甘露煮 ご飯 麩と油揚げの味噌汁 牛乳	菓子パン  牛乳	菓子パン  牛乳
	or ハンバーグ かぼちゃサラダ コーンと玉葱のスープ ロールパン 牛乳	or 目玉焼き 蒸し鶏のコールスローサラダ チンゲン菜と人参の中華スープ ロールパン 牛乳	or ウィンナー(2本) 白菜とチャーシューの炒め ポタージュ ロールパン 野菜ジュース	or コーンスクランブル ポテトサラダ ベーコンとキャベツのスープ ロールパン 牛乳	or プレーンオムレツ マカロニサラダ ワカメと玉葱の中華スープ ロールパン 牛乳		
和食	E 999 P 30.7 F 23.1 C 172.1 S 1.7 kcal g g g g	E 930 P 30.5 F 21.9 C 156.0 S 3.1 kcal g g g g	E 1,041 P 29.4 F 17.5 C 194.0 S 3.9 kcal g g g g	E 895 P 27.8 F 18.7 C 159.1 S 3.1 kcal g g g g	E 1,089 P 37.5 F 18.8 C 199.2 S 3.0 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
洋食	E 993 P 37.1 F 25.4 C 155.4 S 6.2 kcal g g g g	E 932 P 34.2 F 27.9 C 135.6 S 4.7 kcal g g g g	E 970 P 31.9 F 23.0 C 156.2 S 6.4 kcal g g g g	E 967 P 35.2 F 32.6 C 139.3 S 6.4 kcal g g g g	E 921 P 30.6 F 24.6 C 144.2 S 5.5 kcal g g g g	E 335 P 12.4 F 10.2 C 49.5 S 1.2 kcal g g g g	E 335 P 12.4 F 10.2 C 49.5 S 1.2 kcal g g g g
昼食	ポークソテーBBQソース もやしとほうれん草のナムル 竹輪とワカメのすまし汁 ご飯	ミックスうどん 野菜かき揚げ おにぎり(昆布)	メンチカツ 粒マスタードソース ゆで卵と玉葱のサラダ わかめスープ ご飯	中華丼 キャベツとチャーシューの中華和え ヤクルト	揚げ鶏の香味ソース キャベツとオクラの塩昆布和え ごぼうの味噌汁 ご飯	鱈と白菜の和風煮 スイートエンドウのおかか和え 巻き麩となめこの味噌汁 ご飯	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 水餃子と春雨のスープ
	E 1,097 P 36.5 F 30.0 C 168.7 S 3.9 kcal g g g g	E 776 P 20.7 F 19.1 C 128.2 S 7.1 kcal g g g g	E 1,036 P 27.2 F 29.3 C 170.3 S 2.8 kcal g g g g	E 864 P 25.5 F 22.1 C 145.4 S 4.1 kcal g g g g	E 1,063 P 41.0 F 30.1 C 161.6 S 5.9 kcal g g g g	E 849 P 36.3 F 3.6 C 166.2 S 4.6 kcal g g g g	E 969 P 36.1 F 23.1 C 157.8 S 5.7 kcal g g g g
夕食	きんぴら牛焼肉 大根のそぼろあん じゃが芋とわかめの味噌汁 きのこご飯	鶏の唐揚げ 甘辛だれ ほうれん草と白滝のお浸し 玉子スープ ご飯	冬野菜のチキンカレー ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め 豆と野菜のスープ フルーチェ ピーチ	鶏もも肉のこがし味噌焼き 大根の明太和え けんちん汁 菜飯	豚肉の粗挽きペッパー焼き 大豆の甘辛絡め コンソメスープ ご飯 プリン	麻婆茄子 もやしときくらげの香味和え ザーサイとわかめの中華スープ ご飯	鶏肉と野菜の卵炒め 揚げ出し豆腐(生姜あん) 小松菜と玉葱の味噌汁 ご飯
	E 1,188 P 34.7 F 39.0 C 170.6 S 7.6 kcal g g g g	E 1,094 P 40.1 F 35.3 C 157.7 S 5.2 kcal g g g g	E 1,071 P 31.9 F 31.5 C 176.0 S 7.6 kcal g g g g	E 1,158 P 48.6 F 28.8 C 180.4 S 8.1 kcal g g g g	E 985 P 31.9 F 24.3 C 168.3 S 4.8 kcal g g g g	E 1,026 P 27.6 F 27.7 C 172.6 S 9.1 kcal g g g g	E 1,180 P 44.0 F 35.2 C 173.3 S 4.7 kcal 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。