



# Weekly Menu



日曜日	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)	2月1日 (土)	2月2日 (日)
朝食	高野豆腐の卵とじ 大根なます ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん ひじきと白滝の煮付け ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 牛乳	白身魚フライ 冷奴 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 野菜ジュース	サラダバイキング	フレークとヨーグルト	菓子パン  牛乳	菓子パン  牛乳
	or ピーマン肉詰めフライ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 パンフキンスープ ロールパン 牛乳	or 野菜コロッケ ごぼうの中華サラダ クリームスープ ロールパン 牛乳	or ほうれん草スクランブル きのこのバターソテー ポテトと人参のスープ ロールパン 野菜ジュース	or パリッオーネ(揚げピザ) ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 野菜スープ ロールパン 牛乳	or ミートオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ ロールパン 牛乳		
	E P F C S 812 27.1 14.6 147.2 3.6 kcal g g g g	E P F C S 866 25.3 20.5 150.2 3.9 kcal g g g g	E P F C S 886 32.6 13.6 159.9 3.1 kcal g g g g	E P F C S 833 28.3 16.4 146.9 4.0 kcal g g g g	E P F C S 942 25.8 25.4 157.6 2.3 kcal g g g g		
和食	E P F C S 987 32.7 24.4 159.9 5.1 kcal g g g g	E P F C S 967 31.5 26.2 152.6 6.1 kcal g g g g	E P F C S 1,001 34.6 24.1 158.9 6.8 kcal g g g g	E P F C S 892 31.5 22.5 140.6 5.2 kcal g g g g	E P F C S 909 32.1 25.8 146.5 6.3 kcal g g g g		
昼食	とんかつ おろしぼん酢 小松菜のお浸し カレースープ ご飯	ミートソースパグェティ ミックスピーズのマリネ 野菜のトマトスープ パン	チキンソテー ガーリック醤油風味 きゅうりともやしのピリ辛和え キャベツと玉葱のスープ ご飯	深川丼 おくらと白滝のお浸し 巻麩とワカメのすまし汁 ヤクルト	揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ ピーマンの中華和え 豆腐ともすくの味噌汁 ご飯	ウインナーのカレーピラフ キャベツとハムのコンソメソテー 白菜とチンゲン菜の中華スープ	和風おろしハンバーグ丼 蓮根と玉葱のマヨ和え 肉団子スープ
	E P F C S 1,010 26.8 29.8 163.8 5.6 kcal g g g g	E P F C S 1,111 34.5 28.8 177.6 7.0 kcal g g g g	E P F C S 930 37.5 28.3 135.3 3.8 kcal g g g g	E P F C S 815 28.4 11.0 151.6 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,064 26.4 28.9 178.0 5.2 kcal g g g g	E P F C S 1,033 35.3 34.4 152.3 7.5 kcal g g g g	E P F C S 979 32.1 25.4 160.0 4.6 kcal g g g g
夕食	鶏すき煮 ニラ玉炒め 油揚げと三つ葉のすまし汁 混ぜご飯(ゆかり)	白身魚のムニエル 温野菜添え 大根とベーコンの洋風きんぴら 豚バラと大根のスープ ご飯 いちごゼリー	ハヤシライス そら豆とポテトのマヨ和え コンソメジュリアン フルーツポンチ	鶏の唐揚げ 青のり風味 ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 五目ご飯	豚ロース味噌焼き さつま芋と大根の煮物 ごぼうの味噌汁 ご飯	鶏肉の漬け焼き 白菜とツナのボン酢和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ご飯	豚肉と卵の塩麹炒め あんかけ豆腐 春雨スープ ご飯
	E P F C S 984 42.9 27.4 144.7 7.8 kcal g g g g	E P F C S 958 37.6 24.6 156.2 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,243 28.3 39.6 198.4 5.5 kcal g g g g	E P F C S 1,159 45.4 47.9 132.8 6.7 kcal g g g g	E P F C S 1,019 42.0 30.4 144.0 6.7 kcal g g g g	E P F C S 920 41.0 20.6 145.5 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,114 38.7 42.4 149.9 6.0 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。