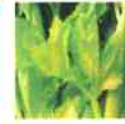




# WEEKLY MENU



日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
朝食	<b>和食</b> ソーセージと茹で野菜のサラダ メンマともやしの中華和え ライス、味噌汁	<b>和食</b> 鮭の塩焼き 納豆 ライス、味噌汁	<b>和食</b> 肉じゃが 小松菜とコーンのじゃこ和え ライス、味噌汁	<b>和食</b> 五目炒り豆腐 だし巻き卵 ライス、味噌汁	<b>和食</b> がんもと鶏の煮物 オムレツ ライス、味噌汁	<b>和食</b> アジフライ なめ茸オクラ ライス、味噌汁	<b>和食</b> 鯖の七味焼き 目玉焼き ライス、味噌汁	
	<b>洋食</b> カレーフライドポテト 朝食サラダ パン、スープ	<b>洋食</b> ウインナー 朝食サラダ パン、スープ	<b>洋食</b> ハム卵ロール 朝食サラダ パン、スープ	<b>洋食</b> 野菜コロッケ 朝食サラダ パン、スープ	<b>洋食</b> ベーコン 朝食サラダ パン、スープ	<b>洋食</b> トマトスクランブル 朝食サラダ パン、スープ	<b>洋食</b> ハム野菜炒め 朝食サラダ パン、スープ	
	<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶	<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶	<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶	<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶	<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶	<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶	<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶	
	栄養価	エネルギー (kcal) 1087 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 41.5 食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 15.6 食塩相当量 (g) 2.0	エネルギー (kcal) 880 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 18.2 食塩相当量 (g) 3.3	エネルギー (kcal) 920 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 21.8 食塩相当量 (g) 3.9	エネルギー (kcal) 889 たんぱく質 (g) 25.1 脂質 (g) 20.5 食塩相当量 (g) 3.6	エネルギー (kcal) 890 たんぱく質 (g) 24.5 脂質 (g) 18.9 食塩相当量 (g) 3.0	エネルギー (kcal) 941 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 27.1 食塩相当量 (g) 2.5
洋食	858 23.5 30.4 4.2	820 26.8 32.4 4.4	936 24.8 46.2 3.8	812 22.9 27.4 3.5	792 23.7 31.4 4.1	809 22.6 31.2 4.2	723 19.6 34.9 3.9	
昼食	<b>【麺】</b> 昭和のカレーうどん チャーシューと野菜の和え物 ライス、漬物、味噌汁 洋梨	<b>【弁当】</b> 油淋鶏 春雨中華サラダ ひじきと大豆の煮付け ライス、漬物、味噌汁	<b>【弁当】</b> 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ 茹で野菜のゴマ風味 パンpinkinサラダ ライス、漬物、味噌汁	<b>【弁当】</b> 野菜たっぷりブルコギとシュウマイ 栗かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁	<b>【弁当】</b> チキンソテーとミートコロッケ 厚焼きタマゴ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス、漬物、味噌汁	<b>【麺】</b> 高菜とんこつラーメン 茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え ライス フルーツ	<b>【丼】</b> とろーり オムライス 揚げ焼売のガーリック風味 汁物 モモの缶詰	
	栄養価	エネルギー (kcal) 901 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 14.8 食塩相当量 (g) 6.6	エネルギー (kcal) 1094 たんぱく質 (g) 43.6 脂質 (g) 37.6 食塩相当量 (g) 6.0	エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 19.7 脂質 (g) 19.4 食塩相当量 (g) 3.3	エネルギー (kcal) 929 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 17.3 食塩相当量 (g) 4.7	エネルギー (kcal) 968 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 30.3 食塩相当量 (g) 4.3	エネルギー (kcal) 958 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 26.9 食塩相当量 (g) 11.2	エネルギー (kcal) 961 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 39.1 食塩相当量 (g) 6.0
	夕食	<b>A</b> 茄子と豚肉のピリ辛炒め	<b>A</b> 豚丼	<b>A</b> 中華煮込みハンバーグ	<b>A</b> 味噌にんにく唐揚げ	<b>A</b> キーマカレー	<b>A</b> ささみマヨカツ	<b>A</b> サーモンのチーズグリル
		<b>B</b> 罐のパン粉焼き チーズ風味	<b>B</b> チキンソースかつ丼	<b>B</b> たらの塩麹フリット	<b>B</b> 水餃子の五目あん	<b>B</b> ポークデミシチュー	<b>B</b> 麻婆豆腐	<b>B</b> 牛すじと大根の煮込み
<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 緑野菜とベーコンのシーザーサラダ 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物		<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> チンゲン菜とワカメのチヨレ風 フルーチェ ミックスオレンジ ライス、汁物	<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> さつま芋ダイスサラダ バナナ ライス、汁物	<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 【当日のおたのしみ】 青りんごゼリー ライス、汁物	<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> ほうれん草と玉子のソテー グレープフルーツ ライス、汁物	<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 大根のそぼろ煮 プチシュー ライス、汁物	<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> ソース焼きそば フルーツヨーグルト ライス、汁物	
栄養価	エネルギー (kcal) 1030 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 34.8 食塩相当量 (g) 4.4	エネルギー (kcal) 1243 たんぱく質 (g) 31.0 脂質 (g) 23.3 食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 980 たんぱく質 (g) 23.6 脂質 (g) 24.4 食塩相当量 (g) 7.0	エネルギー (kcal) 1069 たんぱく質 (g) 33.8 脂質 (g) 35.5 食塩相当量 (g) 5.7	エネルギー (kcal) 1262 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 26.8 食塩相当量 (g) 4.1	エネルギー (kcal) 959 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 26.8 食塩相当量 (g) 4.0	エネルギー (kcal) 1113 たんぱく質 (g) 43.4 脂質 (g) 31.2 食塩相当量 (g) 3.7	
A定食	865 28.4 16.9 3.8	1282 28.2 22.4 5.0	842 28.0 14.1 4.5	972 23.0 24.4 5.3	936 29.1 26.3 5.0	924 30.8 22.7 6.9	892 31.3 10.8 4.9	

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。