



WEEKLY MENU



日	1月20日				1月21日				1月22日				1月23日				1月24日				1月25日				1月26日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 豚肉の甘辛炒め レンコンの鶏そぼろあん ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 納豆 ライス、味噌汁				和食 かぼちやのコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え ライス、味噌汁				和食 おでん煮 もやしと卵炒め ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 もずく酢 ライス、味噌汁				和食 しらすおろし コーンスクランブル ライス、味噌汁				和食 目玉焼き おくらと白滝のお浸し ライス、味噌汁			
	洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 カレー味ビーフン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 揚げたご焼き 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ジャーマンポテト 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 揚げ餃子 朝食サラダ パン、スープ			
	和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
和食	931	25.7	19.0	4.9	862	27.8	19.1	2.0	944	22.2	22.9	2.7	891	24.9	20.8	3.4	787	20.8	13.6	2.8	892	26.2	21.5	2.5	820	23.8	17.2	2.4
洋食	779	23.8	27.2	4.3	821	26.6	32.8	4.2	804	19.7	32.5	2.3	835	23.4	31.9	4.8	825	22.5	30.8	3.7	815	23.5	35.1	3.9	790	20.8	38.1	3.3
昼食	【弁当】 とんかつ きんぴらごぼう マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 ポーク焼肉とデミグラスコロッケ 絹サヤの中華和え パンプキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 BBQチキン コーンとブロッコリーのマヨソース 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 さばの一口立田揚げ 大根のそぼろあん 山くらげのピリ辛和え ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 回鍋肉とシュウマイ ワカメともやしのごま塩和え ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 韓国風うどん イカカツ ライス フルーツ				【丼】 親子丼 春巻 汁物 フルーツ			
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
和食	896	21.4	22.9	4.1	971	24.7	29.4	3.8	1118	36.4	32.9	4.8	917	35.9	26.9	6.7	735	16.6	11.6	4.7	862	23.2	10.5	6.7	1084	35.8	40.2	5.4
夕食	A 鶏唐揚げの甘酢かけ				A 麻婆丼				A 煮込みハンバーグ 洋食屋風				A 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め				A ビーフカレー(辛口)				A まぐろカツ タルタルソース				A 鯖のキムチマヨ焼き			
	B ポークソテー和風ソース				B 中華丼				B おろし和風ハンバーグ				B さばカレーカツ				B ポークカレー(甘口)				B 牛肉とカリフラワーの黒胡椒炒め				B 月見メンチカツ			
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> なめ茸オクラ コーヒーゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 里芋の揚げ出し オレンジ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 豚肉と野菜の中華和え おしるこ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小松菜の白和え カスタードプリン ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> わかめのツナ炒め フルーチェ ミックスベリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> カレーフライドポテト グレープフルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 厚揚げと人参の中華炒め煮 蒟蒻ブドウゼリー ライス、汁物			
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
A定食	1040	34.4	33.6	4.1	1372	32.2	19.3	6.5	1038	30.5	21.9	3.9	998	33.1	29.5	4.0	1243	23.3	25.5	3.7	1182	30.6	47.6	3.1	1260	33.3	58.7	4.2
B定食	1039	36.0	31.0	5.0	1295	32.3	21.7	6.6	990	30.4	24.7	4.9	960	29.0	23.9	3.4	1230	25.0	23.0	3.7	1044	25.6	30.6	4.3	1282	36.2	52.0	4.6

※ 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。