



# WEEKLY MENU



日	1月27日				1月28日				1月29日				1月30日				1月31日				2月1日				2月2日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	和食 豚ニラ玉 蓮根と竹輪のきんぴら ライス、味噌汁				和食 魚の照り焼き 白菜とブロッコリーのクリーム煮 ライス、味噌汁				和食 肉じゃが 納豆 ライス、味噌汁				和食 アジフライ 切干大根の梅風味 ライス、味噌汁				和食 がんもと鶏の煮物 アジア風ホクホクポテト ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 わかめのツナ炒め ライス、味噌汁				和食 五目豆 ほうれん草とベーコンのソテー ライス、味噌汁							
	洋食 ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 バンバンジー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 コーンスクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 肉団子と野菜のトマト煮込み 朝食サラダ パン、スープ				洋食 オムレツ 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 ゆで卵 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)	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)
和食	999	30.2	27.7	4.3	839	26.1	15.7	3.3	922	27.3	21.4	3.0	914	25.0	19.1	3.0	888	23.2	18.7	3.9	825	21.2	16.7	2.7	862	22.9	19.4	3.1				
洋食	832	28.8	35.1	4.3	744	24.2	25.4	3.7	827	26.5	36.0	3.4	822	24.6	32.2	4.8	756	23.5	27.1	3.9	813	23.5	35.1	3.9	708	22.7	34.4	2.8				
昼食	【弁当】 チキンカツ 切干大根 スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 照焼きハンバーグ なすとピーマンの鍋しぎ ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏のジューシーからあげ 小松菜とチャーシューの炒め ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 パン2個 ジュース				【弁当】 パン2個 ジュース				【麺】 きつねうどん イカカツ ライス フルーツ				【丼】 豚肉ごぼう炒め丼 オクラのごま和え 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)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	964	27.0	28.5	4.0	924	25.0	23.6	6.1	1019	34.3	33.6	3.8	1028	25.0	26.2	4.0	1028	25.0	26.2	4.0	836	20.1	10.2	3.7	1081	22.9	19.4	2.7				
夕食	A 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て				A 肉豆腐				A チキン南蛮				A セサミチキンソテー				A カシ米尔カレー(辛口)				A 豚肉と蓮根の味噌炒め				A イタリアンハンバーグステーキ							
	B 白身魚のフリット 香味トマトソース				B カニとホタテのクリームコロッケ				B 鯖の生姜煮				B ロールキャベツ 野菜トマトソース				B キーマカレー(甘口)				B 鶏天のおろしぼん酢				B 豚焼肉ともやしのねぎソース							
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根とえんどうのコンソメ煮 蒟蒻オレンジゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> メンマともやしの中華和え ミルク寒天パイナップル ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ナポリタン なめらかチョコプリン ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ほうれん草とマカロニのクリーム煮 バナナ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 茹で豚となめ茸のみぞれ和え ヨーグルトフルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 高野豆腐の卵とじ 洋梨 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ワカメとしめじの煮浸し フルーチェ 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)	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)
A定食	907	24.9	23.1	3.5	930	35.5	23.3	5.5	1200	35.6	85.4	7.7	1109	34.7	43.0	3.3	1442	34.2	39.3	5.3	977	28.8	22.7	5.5	971	31.3	20.9	5.2				
B定食	791	20.9	12.4	3.1	997	18.2	31.0	4.0	1090	32.3	78.8	6.5	890	26.1	12.2	4.2	1365	33.4	29.5	5.1	1111	38.5	37.9	4.7	838	29.3	17.9	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。