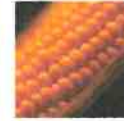




WEEKLY MENU



日	1月6日				1月7日				1月8日				1月9日				1月10日				1月11日				1月12日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食									和食 鯖の七味焼き ひじきと大豆の煮付け ライス、味噌汁				和食 白身魚フライ 里芋のそぼろあんかけ ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 ポテトの醤油バター風味 ライス、味噌汁				和食 牛肉と筍の味噌炒め 大根のきんぴら ライス、味噌汁				和食 厚揚げと野菜の生姜煮 エリンギ炒め 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 鶏肉団子の甘酢あん 朝食サラダ パン、スープ				洋食 チリコンカン 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 カレーコロッケ 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							
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)
和食									953	28.3	27.2	3.1	944	26.0	19.9	3.6	982	23.2	27.2	2.7	912	24.7	21.8	3.0	835	23.4	17.7	2.8
洋食									857	24.6	38.5	3.3	864	25.1	34.0	5.0	802	26.1	29.5	4.0	815	23.5	35.1	3.9	812	19.0	39.2	3.4
昼食									【弁当】 根菜ハンバーグとかぼちゃ焼肉フライ 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 きんぴら焼肉とギョウザ ブロッコリーのガーリック炒め 春雨サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 照り焼きチキンと野菜コロッケ 栗かぼちゃの含め煮 スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 五目味噌ラーメン チーズ入り芋もち ライス、 フルーツ				【丼】 タッカルビ丼 切干大根の中華和え 汁物 フルーツ			
									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)	
	956	25.7	22.1	4.7	991	27.9	33.0	4.1	967	28.2	23.5	4.0	1109	27.2	31.4	8.3	860	27.1	22.3	4.3								
夕食					A 鯖の韓国風味噌焼き				A 回鍋肉				A 鶏の唐揚げ じゃがバター風味				A チキンクリームシチュー				A メンチカツ トマトソース				A かつ煮			
					B 鶏天 しそ風味				B 鯖の磯辺揚げ テリマヨソース				B 鶏の唐揚げ 明太マヨソース				B 招福カレー(辛口)				B 八宝菜				B 麻婆豆腐			
					A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ブロッコリーのホットマヨ和え ストロベリーゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ツナポテサラダのカレー風味 フルーツ寒天 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> オクラと寒天の土佐酢かけ 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> 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え 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> レンコンの鶏そぼろあん 洋梨 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大学芋 グレープフルーツゼリー 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)
A定食					1080	33.5	39.4	5.3	960	26.3	24.9	4.4	1067	32.2	34.0	3.8	1031	29.1	29.3	5.0	1171	26.0	42.0	5.4	1172	31.0	29.2	5.6
B定食					1074	34.3	35.4	3.7	937	28.1	23.6	2.9	1120	34.4	39.8	4.4	1396	32.8	33.1	6.9	854	26.2	14.2	5.8	1006	28.1	21.2	5.8

※ 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。