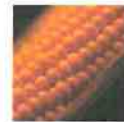




WEEKLY MENU



日	2月3日				2月4日				2月5日				2月6日				2月7日				2月8日				2月9日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 厚焼き玉子 小松菜と白滝のおひたし ライス、味噌汁				和食 魚の西京焼き めかぶ土佐酢 ライス、味噌汁				和食 里芋の煮物 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ライス、味噌汁				和食 白菜とブロッコリーのクリーム煮 納豆 ライス、味噌汁				和食 ほうれん草とベーコンのソテー ゆで卵 ライス、味噌汁				和食 豚肉と野菜のビーフン カレーチリピーズ ライス、味噌汁				和食 目玉焼き 焼きなす ライス、味噌汁			
	洋食 白身魚フライ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 肉団子のチリソース 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 ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 肉じゃがコロッケ 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 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 朝食サラダ パン、スープ			
	和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				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				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・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)
和食	791	21.7	13.4	2.6	749	16.7	10.7	3.0	814	22.8	12.3	3.4	846	23.3	17.4	2.6	878	27.9	22.4	2.5	911	23.1	21.0	2.6	836	25.1	17.3	3.2
洋食	825	27.1	30.3	4.5	796	23.5	29.5	3.6	863	25.5	40.4	3.5	813	23.7	35.4	3.3	894	24.1	34.3	3.1	751	22.7	25.1	4.2	727	20.3	34.4	3.1
昼食	パン2個 ジュース				パン2個 ジュース				パン2個 ジュース				【弁当】 鶏の唐揚げ ポテトと鮭のホクホク和え 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚焼肉とメンチカツ 切干大根のゆず胡椒風味 パンキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 塩コーンラーメン ごぼうのピリ辛和え ライス ヨーグルトフルーツ				【丼】 豚キムチ丼 春巻 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)	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)
	1023	25.0	26.2	4.0	1028	25.0	26.2	4.0	1028	25.0	26.2	4.0	1019	34.8	32.3	3.8	962	28.5	35.3	4.6	933	24.9	18.3	6.2	974	25.5	36.1	5.1
夕食	A タンドリーチキン				A まぐろカツ タルタルソース				A 肉豆腐				A ポークカレー(辛口)				A 豆腐ハンバーグおろしぼん酢				A 和風味噌かつ							
	B 揚げ餃子のチリミート				B チャプチェ				B 白身魚と野菜の南蛮漬け				B 野菜カレー(甘口)				B 豚肉の生姜焼き				B 白身魚の明太子マヨネーズ焼き							
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ほうれん草のおかか和え 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> オクラおろし フルーチェ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 厚揚げとキャベツの味噌炒め 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ブロッコリーのガーリック炒め ヨーグルトブルーベリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根ときゅうりのキムチ和え 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> 大学芋 ゼリー ライス、汁物							
	お楽しみバイキング				お楽しみバイキング				お楽しみバイキング				お楽しみバイキング				お楽しみバイキング				お楽しみバイキング							
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)
A定食	848	38.4	15.4	4.8	1020	30.4	32.3	3.9	0	0.0	0.0	0.0	1001	38.0	27.5	5.5	1031	25.0	22.8	3.6	907	25.2	26.8	6.0	1146	25.2	27.7	4.9
B定食	1071	27.4	25.8	5.6	1053	19.8	23.5	5.4	0	0.0	0.0	0.0	882	28.2	17.2	4.4	1251	25.1	23.7	3.9	1064	23.6	41.1	3.8	1135	31.0	32.9	4.2

※ 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。