



# WEEKLY MENU



日	1月11日				1月12日				1月13日				1月14日				1月15日				1月16日				1月17日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	茹で野菜のゴマ風味 ハムカツ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				もやしと卵炒め 肉団子のチリソース ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				納豆 ソーセージと茹で野菜のサラダ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				目玉焼き ポテトの醤油バター風味 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				オクラのゴマ和え ベーコン ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				照焼チキンの照りマヨソース ゆで卵 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ツナポテトサラダのカレー風味 ウインナー ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース			
	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)
	1020	27.1	27.3	3.6	945	26.3	25.4	2.7	1115	32.1	44.2	3.9	1031	25.7	30.7	2.5	897	22.5	25.8	3.0	893	29.2	23.0	2.5	1000	29.3	33.5	4.0
昼食	【種】 カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツヨーグルト ライス				【弁当】 サケの塩焼きとコロケ 里芋の煮物 スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 ハンバーグ デミグラスソース 大根のそぼろあん パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 八宝菜 揚げ焼売のガーリック風味 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 さわらの磯辺揚げとナポリタン 竹の子と山くらげのピリ辛和え マカロニサラダ ライス、漬物				【種】 豚バラ辛ねぎ塩ラーメン ギョウザカツ ライス デザート				【井】 中華丼 メンマともやしの中華和え 汁物 デザート			
	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)
	1179	28.8	16.7	6.7	1052	31.6	22.7	3.5	1058	32.0	31.4	6.3	944	29.5	24.3	5.0	1059	31.5	27.4	6.1	1003	31.5	28.1	7.2	823	23.0	21.2	6.0
夕食	豆腐ハンバーグおろしぼん酢 <サラダバー> ちくぜん煮 デザート ライス、汁物				ポークチャップ <サラダバー> 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え デザート ライス、汁物				チキンのきのこクリームソース <サラダバー> さつま芋ダイスサラダ デザート ライス、汁物				まぐろカツ タルタルソース <サラダバー> 焼きそば デザート ライス、汁物				チキンカレー <サラダバー> きのこ挽肉のソテーバター風味 デザート				鯖の照り焼き <サラダバー> 大根ときゅうりのキムチ和え デザート ライス、汁物				鶏天 しそ風味 <サラダバー> 豚肉と筍の味噌炒め デザート ライス、汁物			
	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)
	1090	32.6	29.1	5.6	1184	34.9	26.6	4.1	1025	42.8	33.1	3.5	1245	48.9	58.9	7.4	1311	32.9	31.6	3.6	1146	38.6	43.4	5.1	1079	39.4	29.6	3.8

※ 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。