



# WEEKLY MENU



日	1月18日				1月19日				1月20日				1月21日				1月22日				1月23日				1月24日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	かぼちゃのコロッケ トマト入りスクランブルエッグ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				照焼き肉団子 目玉焼き ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				茹で豚の中華胡麻だれ カレーフライドポテト ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				魚の塩焼き 切干大根 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ゆで卵 肉野菜炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				ハム卵ロール ほうれん草と白滝のお浸し ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				トウフハンバーグ 人参と玉子の炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース			
	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)
	1028	26.3	30.1	2.6	959	28.6	25.5	3.1	1017	26.1	27.7	2.9	957	26.2	26.2	3.0	900	28.9	22.6	2.5	972	24.2	29.7	3.2	916	26.5	22.5	4.4
昼食	【弁当】 和風おろしハンバーグ 五目豆 ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 鯖のごま照りと焼売 アジア風ホクホクポテト スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏肉の七味焼きとオムレツ 大学芋 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 きんぴら焼肉 春巻 パンパンサラダ ライス、漬物				【弁当】 中津からあげ 小松菜とコーンのじゃこ和え マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 韓国風うどん 茹で豚と千切り野菜のユチジャン和え ライス デザート				【丼】 のり弁当 ほうれん草ナムル 汁物 デザート			
	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)
	909	27.3	20.2	8.0	997	24.4	24.2	2.6	1009	29.1	25.1	4.4	976	26.2	30.6	4.1	1102	40.7	34.9	5.5	1054	23.4	12.1	5.2	1000	21.5	23.5	5.8
夕食	チーズチキンカツ ＜サラダバー＞ がんと野菜の煮物 デザート ライス、汁物				豚肉の生姜焼き ＜サラダバー＞ 揚げだし豆腐 デザート ライス、汁物				白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て ＜サラダバー＞ ミートソース デザート ライス、汁物				麻婆豆腐 ＜サラダバー＞ 鮭フライ デザート ライス、汁物				ポークカレー ＜サラダバー＞ 野菜コロッケ デザート				秋刀魚のフライ ＜サラダバー＞ 厚揚げと筍のうま煮 デザート ライス、汁物				豚キムチ炒め ＜サラダバー＞ 茄子肉詰めフライ デザート 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)
	1205	26.0	23.7	3.0	1155	35.7	39.5	4.1	1089	34.3	26.9	6.4	1092	34.8	31.4	5.7	1522	22.8	21.2	4.5	1360	32.2	28.2	4.0	1125	32.8	34.5	4.0

※ 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。