



WEEKLY MENU



日	1月25日				1月26日				1月27日				1月28日				1月29日				1月30日				1月31日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	チャーシューと野菜の和え物 オムレツ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				豚肉ときくらげの卵炒め 納豆 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				カレーコロッケ 豚肉と野菜のビーフン 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 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ほうれん草とコーンのソテー 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				鶏肉団子と白菜煮 ゆで卵 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				魚の照り焼き ポテトといんげんのサラダ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース			
	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)
栄養価	840	23.2	17.3	3.6	960	43.4	41.8	5.1	972	20.9	24.4	3.2	878	24.1	21.7	2.2	899	23.3	26.6	2.6	972	29.5	25.6	3.5	932	29.6	22.8	2.2
昼食	【弁当】 タンドリーチキン チリコンカーン スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 イカ野菜カツとハンバーグ ブロッコリーのゴマ和え ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 回鍋肉 コーンフライ 春雨中華サラダ ライス、漬物				【1/27夕食時配布】 パン 2個 ジュース				【1/28夕食時配布】 パン 2個 ジュース				【麺】 長崎ちゃんぽん シュウマイ ライス デザート				【丼】 玉子丼 チーズ入り芋もち 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)
栄養価	1020	41.0	24.8	5.9	1136	28.0	26.4	5.9	1037	28.7	29.7	6.4	534	18.8	13.4	1.9	534	18.8	13.4	1.9	998	35.4	20.2	9.1	1057	21.5	28.2	3.8
夕食	メンチカツ トマトソース <サラダバー> チンゲン菜とワカメのチヨレギ風 デザート ライス、汁物				水餃子の五目あん <サラダバー> ソーセージのカツ デザート ライス、汁物				セサミチキンソテー <サラダバー> 里芋の彩りあんかけ デザート ライス、汁物				鱈と根菜のみぞれ煮 <サラダバー> ソース焼きそば デザート ライス、汁物				ハヤシライス <サラダバー> クリームコロッケ デザート				とんかつ <サラダバー> 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 デザート ライス、汁物				白身魚のベジマヨ焼き <サラダバー> ブロッコリーのガーリック炒め 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)
栄養価	1342	27.9	49.3	4.3	1363	33.2	30.5	6.0	1079	30.3	34.4	3.6	1172	31.7	21.6	6.7	1440	25.2	29.4	3.9	1335	31.7	33.6	4.0	1263	22.9	27.8	3.1

※ 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。