



WEEKLY MENU



日	2月1日				2月2日				2月3日				2月4日				2月5日				2月6日				2月7日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ミートオムレツ アジア風ホクホクポテト ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				豚肉と野菜の中華和え ハム卵ロール ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				目玉焼き 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				野菜コロッケ 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 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				きゃべつメンチカツ 蓮根サラダ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				がんと鶏の煮物 魚の塩焼き 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)
	852	20.6	17.0	3.3	1088	28.1	37.1	3.3	992	27.7	22.3	2.6	907	20.2	18.0	3.0	1020	30.5	32.5	3.7	812	27.6	26.8	5.0	906	35.7	19.6	3.4
昼食	【1/31夕食時配布】 パン 2個 ジュース 夜食				【2/1夕食時配布】 パン 2個 ジュース				【2/2夕食時配布】 パン 2個 ジュース				【弁当】 肉じゃが 焼売のカレー揚げ ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 油淋鶏 厚焼き玉子 マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 かき揚げうどん 温泉玉子 ライス デザート				【丼】 チキンソースかつ丼 塩もみキャベツのカニカマサラダ 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)
	534	18.8	13.4	1.9	534	18.8	13.4	1.9	534	18.8	13.4	1.9	1008	22.2	30.9	4.8	969	37.1	30.0	4.8	1041	23.1	17.5	4.6	1138	20.2	17.8	5.7
夕食	肉豆腐丼 <サラダバー> さつま芋のきんぴらバター風味 デザート ライス、汁物				チキン南蛮 <サラダバー> かぼちゃとベーコンの和風煮 デザート ライス、汁物				中華煮込みハンバーグ <サラダバー> 白菜とベーコンの炒め デザート ライス、汁物				白身魚のフリット ジンジャーソース <サラダバー> 茄子と豚肉のピリ辛炒め デザート ライス、汁物				昭和カレー <サラダバー> 白身魚フライ デザート				ポーク焼肉の胡麻だれ <サラダバー> 小松菜ときのこの白和え デザート ライス、汁物				揚げ餃子のチリミート <サラダバー> 大根のそぼろあん 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)
	1247	34.6	30.5	5.3	1359	42.1	36.2	4.4	1121	24.8	32.1	6.7	1189	30.7	24.8	4.1	1248	27.1	23.9	4.5	1213	41.8	31.2	5.7	1323	29.1	31.1	5.2

※ 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。