



Weekly Menu



日 曜日	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22日 (日)
朝食	ウインナーと野菜のソテー 大根の炒め煮 ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	スティックハンバーグ ツナポテサラダのカレー風味 ライス・味噌汁 納豆(カップ) 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン 和風スクランブル ライス・味噌汁 ピーマン肉詰めフライ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	豚挽肉とインゲンの味噌炒め 和風マカロニサラダ ライス・味噌汁 ポテト 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	人参のナムル きゃべつメンチカツ ライス・味噌汁 だし巻き卵 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ブロッコリーのガーリック炒め がんもの煮物 いわし磯辺フライ ブロッコリーのガーリック炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	いんげんとお豆のサラダ オレンジ パン・スープ ウインナーとマカロニコンソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 891 23.7 23.6 149.2 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 857 28.4 26.8 155.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 949 28.3 33.8 148.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 951 21.3 24.5 165.7 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 832 26.5 28.0 157.7 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 831 22.8 18.3 148.5 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 838 29.2 31.5 128.1 5.4 kcal g g g g
昼食	弁当 揚げ餃子のチリミート 里芋の胡麻おかか和え 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 さばカレーカツ 筍と高菜の炒め マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉と蓮根の味噌炒め 五目きんぴら ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 鶏唐揚げとコーンフライ かぼちゃのそぼろあん ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 八宝菜 チリコンカン スパゲティサラダ ライス・漬物	【1/20 夕食 配布】 パン 2個 ジュース 1本	親子丼 じゃが芋の甘辛炒め デザート 汁物
	E P F C Salt 920 24.3 24.3 165.4 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 924 21.8 22.5 138.7 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 960 20.1 19.5 155.6 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 916 27.5 29.4 162.0 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 851 22.3 18.0 134.0 3.8 kcal g g g g		E P F C Salt 868 28.6 20.2 143.2 4.1 kcal g g g g
夕食	A メンチカツ きのこハヤシソース B ポークソテー 和風ソース AB共通 ◎ デリ サラダ キャベツのナムル デザート ライス・汁物	A 日本唐揚協会認定 とろろ昆布の和風唐揚げ B 鶏肉のレモン焼き タルタルソース AB共通 ◎ デリ サラダ ツナマヨポテト デザート ライス・汁物	フィッシュ A 鯖の七味焼き B 白身魚の磯辺揚げ テリマヨソース AB共通 ◎ デリ サラダ そぼろ肉じゃが デザート ライス・汁物	A かつ煮 B ポークストロガノフ AB共通 ◎ デリ サラダ カリフラワーのカレーツナサラダ デザート ライス・汁物	カレー ハムカツカレー AB共通 ◎ デリ サラダ パプリカと大根のピクルス デザート	栄養士おすすめ 豚肉と厚揚げの四川炒め AB共通 ◎ デリ サラダ ブロッコリーのナムル デザート ライス・汁物	おろしチキンカツ AB共通 ◎ デリ サラダ 茄子と豚肉のピリ辛炒め デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,047 26.0 34.2 190.2 5.2 994 26.9 34.1 145.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,025 34.4 30.6 158.2 3.5 1,055 33.9 43.2 136.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 984 32.2 29.3 146.1 6.3 995 27.7 23.3 158.5 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 994 24.6 22.6 151.8 3.9 963 27.7 21.4 145.2 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,211 31.3 31.5 253.1 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,099 32.4 27.4 136.4 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,095 32.1 35.8 164.3 6.2 kcal g g g g

栄養師表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。