

Weekly Menu



日曜日	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
朝食	プレーンオムレツ フライドポテト ライス・味噌汁 ツナキャベツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ウインナー イカカツ ライス・味噌汁 なめ茸オクラ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	アジフライ ミックススクランブル ライス・味噌汁 青梗菜ともやし中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ほうれん草のお浸し ハムカツ ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	いわしハンバーグ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 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	パンネと三色ピーマンのペ パロンチーノ にんじんしりしり ミートボール 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	大根とツナの蕎麦サラダ チリコンカーン パン・スープ カップヨーグルト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 826 18.7 15.2 150.8 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 902 26.7 28.8 156.7 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 934 27.9 25.7 151.1 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,014 31.5 28.3 161.2 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 851 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 962 31.0 24.6 163.4 6.6 kcal g g g g	E P F C Salt 838 23.7 21.8 121.3 5.7 kcal g g g g
昼食	弁当 ハンバーグ スパゲティーサラダ 栗かぼちゃの含め煮 ライス・漬物	弁当 とんかつ きんぴらごぼう ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 肉じゃが ピーマン肉詰めフライ ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 塩レモン唐揚げ ごぼうのピリ辛和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鶏もも肉のこがし味噌焼き 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 パンプキンサラダ ライス・漬物	野菜かき揚げうどん レパニラ デザート ライス	丼 ブルコギ丼 チーズ入り芋もち デザート 汁物
	E P F C Salt 950 18.7 15.6 146.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 944 19.6 23.9 156.0 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 960 21.9 19.8 151.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 916 33.8 30.9 128.7 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 851 48.8 36.3 128.9 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 878 14.3 10.1 95.0 5.7 kcal g g g g	E P F C Salt 987 16.8 35.7 153.1 1.6 kcal g g g g
夕食	A メンチカツ B 鶏肉の治部煮 AB共通 サラダ 切干大根のゆず胡椒風味 デザート ライス・汁物	A 麻婆豆腐 B とんてき AB共通 サラダ たこ焼き デザート ライス・汁物	A 鶏肉のオニオン焼き B 肉団子と野菜のスープカ レー煮 AB共通 サラダ スパゲッティーミートソース デザート ライス・汁物	A 豚ロース肉の照り生姜焼き B 味噌とんかつ AB共通 サラダ 春雨の中華和え デザート ライス・汁物	カレー チキンカレー AB共通 サラダ さつま芋とビーンズのマヨサ ラダ デザート	栄養士おすすめ 鯖の味噌煮 AB共通 サラダ 豚キムチ炒め デザート ライス・汁物	フィッシュ シーフードミックスフライ AB共通 サラダ 小鉢切干大根のコールスローサ ラダ デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,077 21.3 28.5 166.9 5.9 1,036 31.9 16.4 148.8 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 958 29.5 20.8 159.6 5.8 959 30.0 21.2 162.8 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,078 39.7 26.6 174.8 4.0 995 29.6 27.0 201.4 6.0 kcal g g g g	E P F C Salt 994 30.3 21.8 150.8 5.9 963 27.3 25.2 167.8 6.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,211 27.1 26.9 266.1 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,099 40.0 42.9 149.6 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,041 24.3 31.3 170.2 4.1 kcal g g g g

栄養価表示 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。