

Weekly Menu



日曜日	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)	
朝食		肉団子甘酢たれ ポテトと鮭のホクホク和え ライス・汁物 ピーマンともやしの塩昆布和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き 大根のそぼろあん ライス・汁物 ワカメとしめじの煮浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	一口つくねの照り焼き フライドポテト ライス・汁物 青菜と玉葱の炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	さつま揚げ にんじんしりしり ライス・汁物 蓮根の梅和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	アジフライ オクラとワカメの酢の物 ライス・汁物 スイートエンドウのおかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	プレーンオムレツ ほうれん草とコーンのソテー パン・汁物 インゲンの胡麻マヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	
		E P F C Salt 877 23.4 17.7 160.5 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 895 20.4 9.8 153.8 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 917 22.3 22.0 161.8 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 872 31.0 26.8 153.9 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 965 22.4 16.9 158.7 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 842 18.9 32.1 98.5 4.0 kcal g g g g	
昼食		【前日の夕食時に配付】 パン 2個 ジュース 1本	弁当 ハンバーグ ほうれん草のごま和え スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の南蛮焼き ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え 金時豆 ライス・漬物	弁当 鶏の竜田揚げ もやしのゆかり和え ゴボウサラダ ライス・漬物	肉ねぎうどん 串カツ デザート ライス	鶏肉甘辛丼 菜の花のお浸し デザート 汁物	
			E P F C Salt 941 20.4 17.6 129.9 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 912 26.6 28.2 134.0 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,048 21.2 49.1 131.4 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 842 26.8 22.4 97.5 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 959 21.7 12.6 143.2 2.5 kcal g g g g	
夕食	A チーズチキンカツ	A 豚肉と野菜のオイスターソース炒め	A 鶏の照り焼き	A 鯖の韓国風味噌焼き	B ハヤシライス	栄養士おすすめ セサミチキンソテー		B 回鍋肉
		B 肉じゃが	B 鶏肉の根菜黒酢あん	B 八宝菜		AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	
A	 サラダ 南瓜の含め煮 デザート ライス・汁物	 サラダ 春雨中華サラダ デザート ライス・汁物	 サラダ 切干大根の炒め煮 デザート ライス・汁物	 サラダ 卵と野菜のビーフン デザート ライス・汁物	 サラダ ベーコンとキャベツのシーザーサラダ デザート	 サラダ ごぼうとひじきのサラダ デザート ライス・汁物	 サラダ ミニお好み焼き デザート ライス・汁物	
								E P F C Salt 1,088 26.1 38.5 163.7 3.3 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。