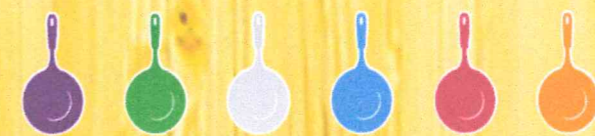


# Weekly Menu



日曜日	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
朝食	ハム 肉野菜炒め ライス・汁物 小松菜のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	厚焼き玉子 レンコンの鶏そぼろあん ライス・汁物 白菜の塩昆布和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウインナーと野菜のケチャップ炒め ハムポテトサラダフライ ライス・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	焼売 厚揚げと青菜の煮浸し ライス・汁物 大根の梅和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 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	照焼き肉団子 青梗菜と油揚げの炒め ライス・汁物 カリフラワーのカレーツナサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン ミックススクランブル パン・汁物 スイートエンドウのコンソメ煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 893 21.6 13.8 145.8 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 950 20.7 12.9 159.9 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 966 20.9 30.8 158.9 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 786 20.3 12.8 152.2 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 833 31.0 26.8 153.9 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 997 22.2 19.5 154.0 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 825 20.7 35.8 98.8 4.3 kcal g g g g
昼食	弁当 チキン南蛮 ピーマンの中華和え パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 アジの照り焼き 春巻 ひじき煮 ライス・漬物	弁当 プルコギポーク ブロッコリーの和風マスタード和え スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 鶏の唐揚げ 山菜とこんにゃくのきんぴら 金時豆 ライス・漬物	弁当 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め 餃子 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 野菜たっぷり味噌ラーメン キュウリの中華和え デザート ライス	弁当 豚すき焼き丼 ごぼうのピリ辛和え デザート 汁物
	E P F C Salt 974 20.1 24.7 135.4 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 909 23.8 11.6 122.9 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 922 24.1 29.2 132.9 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,065 25.7 48.8 132.8 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 961 27.1 29.7 126.5 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 978 22.0 21.7 94.8 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 970 19.8 11.6 128.7 3.2 kcal g g g g
夕食	A 豚肉の野菜巻きフライ	A <span style="color:red">おすすめ</span> インド風タンドリーチキン	A 白身魚のマヨネーズ焼き	A 豚ロースのうま辛味噌焼き	<span style="color:red">カレー</span> キーマカレー	<span style="color:red">栄養士おすすめ</span> チキンクリームシチュー	北海道グラタンコロケとポークソテー
	B きんぴら焼肉	B チキンカツ味噌ソース	B 鯖の味噌煮	B <span style="color:red">夜更元気チャレンジ!</span> 豚肉の生姜焼き	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ
夕食	AB共通 サラダ ツナじゃが デザート ライス・汁物	AB共通 <span style="color:red">デリ</span> サラダ 韓国風カムカムナムル デザート ライス・汁物	AB共通 <span style="color:red">デリ</span> サラダ たこ焼き デザート ライス・汁物	AB共通 <span style="color:red">デリ</span> サラダ 青じそスパゲッティー デザート ライス・汁物	AB共通 <span style="color:red">デリ</span> サラダ 蓮根と玉葱のマヨ和え デザート	AB共通 <span style="color:red">デリ</span> サラダ いんげんとお豆のサラダ デザート ライス・汁物	AB共通 <span style="color:red">デリ</span> サラダ 大根のきんぴら デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,046 23.4 13.6 148.1 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 958 35.1 29.5 144.7 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,006 24.1 10.6 158.4 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,032 32.0 25.6 169.7 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,037 16.5 25.6 118.0 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 957 26.2 21.2 171.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,011 22.5 29.7 167.2 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。