

Weekly Menu



日曜日	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)
朝食	プレーンオムレツ パンネサラダ ライス・汁物 ポテトといんげんのサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	さつま揚げ ごぼうの中華サラダ ライス・汁物 しめじのおかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	一口つくねの照り焼き かぼちゃとブロッコリーのシーザーサラダ ライス・汁物 青梗菜と油揚げの炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	がんもの煮物 いんげんとベーコンのソテー ライス・汁物 ごぼうとひじきのサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	チーズはんぺんフライ 厚揚げと青菜の煮浸し ライス・汁物 ピーマンの三色マリネ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	根菜鶏つくねハンバーグ 豆苗ともやしのナムル ライス・汁物 おくらとワカメの酢の物 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミートボール 人参と玉子の炒め パン・汁物 ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 880 20.1 17.7 160.1 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 840 23.0 14.5 154.5 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 863 24.4 19.5 154.5 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 798 19.7 16.3 150.5 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 881 31.0 26.8 153.9 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 883 21.8 11.6 159.7 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 865 25.0 29.3 103.9 4.9 kcal g g g g
昼食	弁当 アジフライ ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え うの花 ライス・漬物	弁当 豚肉とインゲンの炒め スイートエンドウのおかか和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鶏の照り焼き 小松菜と白滝のお浸し 金時豆 ライス・漬物	弁当 とんかつ 菜の花のゴマ和え スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 鶏竜田揚げ 人参とぜんまいのナムル ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 ミートソーススパゲティ コーンフライ デザート ライス	弁当 親子丼 さつま芋と大豆の胡麻がらめ デザート 汁物
	E P F C Salt 1,005 26.3 25.1 135.7 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 970 17.2 17.1 130.8 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,001 30.2 28.4 120.4 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,020 21.3 28.1 147.7 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,105 24.2 50.1 130.3 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 989 18.5 23.7 126.3 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 972 29.0 19.2 128.2 3.7 kcal g g g g
夕食	A 鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国) B 鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味 AB共通 サラダ 春雨ともやしの炒め物 デザート ライス・汁物	A きゃべつメンチカツ B 牛南蛮焼き AB共通 サラダ 里芋のすりゴマまぶし デザート ライス・汁物	A 肉焼売 B スタミナ野菜炒め AB共通 サラダ ブロッコリーの和風マスタード和え デザート ライス・汁物	A 魚の香草パン粉焼き B 魚のフリット チリソース AB共通 サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	ビーフカレー AB共通 サラダ ほうれん草とコーンのソテー デザート	栄養士おすすめ 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん AB共通 サラダ 茄子のみぞれ和え デザート ライス・汁物	おでん AB共通 サラダ 大根とツナのおかか和え デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 956 31.6 25.5 153.4 3.9 1,012 22.7 20.2 186.4 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,052 27.0 30.0 169.1 4.5 994 25.1 33.2 149.2 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 979 31.4 21.8 144.9 4.1 936 18.9 17.1 145.7 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 990 31.8 10.3 184.0 3.7 1,105 26.9 18.4 201.0 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,050 14.2 20.6 116.4 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 961 24.7 25.9 161.3 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 979 20.3 18.2 153.6 3.7 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。