

Weekly Menu



日曜日	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)	2月4日 (日)
朝食	ウイナー もやしとホウレン草の カレーチャプチェ 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	照焼き肉団子 青菜と玉葱の炒め 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	五目厚焼き玉子 肉野菜炒め ライス・汁物 小松菜の煮浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンナゲット 大根のそぼろあん ライス・汁物 スパサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	焼売 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	肉入りコロッケ はすのきんぴら 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	ハム 和風スクランブル 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 971 24.2 31.5 155.1 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 846 20.5 17.3 156.6 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 892 22.4 26.0 148.9 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 834 23.9 15.7 153.8 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 851 31.0 26.8 153.9 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 941 20.0 20.9 174.1 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 750 23.9 24.0 96.7 4.1 kcal g g g g
昼食	弁当 ハンバーグ キャベツのゆかり和え パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 いわし青のりフライと イカフライ 厚揚げと高菜の炒め ひじき煮 ライス・漬物	弁当 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え ポテトサラダ ライス・漬物	【前日の夕食時に配付】 パン 2個 ジュース 1本		長崎チャンポン じゃが芋の甘辛炒め デザート ライス	和風マーボ豆腐丼 菜の花のお浸し デザート 汁物
	E P F C Salt 921 20.9 18.8 135.4 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,100 26.6 28.0 136.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,041 21.3 47.2 134.0 2.4 kcal g g g g			E P F C Salt 982 22.1 14.8 93.2 9.3 kcal g g g g	E P F C Salt 950 22.8 15.3 106.0 2.9 kcal g g g g
夕食	A グリルチキン ベーコンオニオンソース B チキンカツ AB共通 サラダ 栗かぼちゃの含め煮 デザート ライス・汁物	A 豚キムチ炒め B 豚肉のトマト煮込み AB共通 サラダ いんげんとお豆のサラダ デザート ライス・汁物	A 白身魚のマヨネーズチーズ 焼き B 鯖の和風カレーあんかけ AB共通 サラダ 和風スパゲッティー デザート ライス・汁物	A チキンソテー 黒胡椒ソース B チキンときのこの豆乳シ チュー AB共通 サラダ ワカメツナサラダ デザート ライス・汁物	ポークカレー AB共通 サラダ ひじきの胡麻マヨサラダ デザート	栄養士おすすめ 塩鶏肉じゃが AB共通 サラダ 切干大根のコールスローサラダ デザート ライス・汁物	目玉焼きフライと デミグラスコロッケ AB共通 サラダ パンネナポリタン デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 911 30.8 23.4 153.8 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 860 23.7 16.2 151.5 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,021 27.2 25.7 176.2 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 991 37.4 30.7 147.0 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,100 15.5 22.4 117.5 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 943 23.6 21.9 171.9 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,102 20.7 24.4 171.2 3.1 kcal g g g g