

# Weekly Menu



日曜日	2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)	2月11日 (日)
朝食	さつま揚げ 五目豆 ライス・汁物 おくらとえのきのお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	プレーンオムレツ マカロニサラダ ライス・汁物 ブロッコリーのチーズおかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	一口つくねの照り焼き ポテトの胡麻マヨ和え ライス・汁物 白菜の塩昆布和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ウィンナー カリフラワーの カレーツナサラダ ライス・汁物 うの花 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ホウレン草の スクランブルエッグ いんげんとパプリカの ごま和え ライス・汁物 れんこんとえのきの梅和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	豆腐ハンバーグ にんじんしりしり ライス・汁物 豆もやしのナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン 肉野菜炒め パン・汁物 カリフラワーのピクルスゆず風味 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 877 26.8 14.2 160.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 885 19.1 13.2 152.1 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 873 22.4 21.5 154.0 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 945 27.1 28.3 150.4 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 837 31.0 26.8 153.9 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 501 16.2 16.1 53.0 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 804 22.1 19.8 150.7 3.6 kcal g g g g
昼食	【前日の夕食時に配付】 <b>パン 2個</b> <b>ジュース 1本</b>	【前日の夕食時に配付】 <b>パン 2個</b> <b>ジュース 1本</b>	【前日の夕食時に配付】 <b>パン 2個</b> <b>ジュース 1本</b>	弁当 ヒレカツ ほうれん草のごま和え コーンサラダ ライス・漬物 E P F C Salt 1,030 27.2 40.3 142.6 3.9 kcal g g g g	かき玉うどん いか天ぷら きんぴらごぼう ライス・漬物 E P F C Salt 980 14.4 8.6 89.1 5.2 kcal g g g g	白のあんかけ炒飯 揚げ餃子 デザート ライス E P F C Salt 1,085 15.8 17.6 115.7 3.6 kcal g g g g	ソース焼きそば キムチ冷奴 デザート 汁物 E P F C Salt 992 24.1 13.8 94.0 5.3 kcal g g g g
	夕食	A ハンバーグ ジンジャーソース B 煮込みハンバーグ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ダイスサラダ デザート ライス・汁物 E P F C Salt 967 27.2 20.2 149.4 4.4 kcal g g g g	A 豚肉ときくらげの卵炒め B 味噌とんかつ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ごぼうとじゃこのピリ辛和え デザート ライス・汁物 E P F C Salt 1,009 27.7 28.0 142.9 4.6 kcal g g g g	A 鶏肉の ペッパーグリル B 鶏肉と野菜のうま煮 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ じゃが芋の甘辛炒め デザート ライス・汁物 E P F C Salt 945 31.4 24.3 129.0 2.6 kcal g g g g	A オムカレー B AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 焼売 デザート E P F C Salt 1,245 29.8 18.8 235.1 4.1 kcal g g g g	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 茄子のなべしぎ デザート ライス・汁物 E P F C Salt 995 32.4 25.2 133.5 3.4 kcal g g g g	<b>栄養士おすすめ</b> メンチカツの 和風おろしあん AB共通 🍷🍷🍷 サラダ さつま芋のはちみつバター風味 デザート ライス・汁物 E P F C Salt 1,227 22.3 37.2 180.1 4.0 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。