

# Weekly Menu



日曜日	2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)	2月18日 (日)
朝食	目玉焼き ポテトと鮭のホクホク和え ライス・汁物 チリコンカーン 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンナゲット いんげんとお豆のサラダ ライス・汁物 ほうれん草とコーンのソテー 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	コーンスクランブル 蓮根の梅和え ライス・汁物 厚揚げと青菜の煮浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	さわらのみそ焼き ポテトのそぼろあん ライス・汁物 ひじきと大豆の煮物 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	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・オレンジジュース	ハンバーグ ポテト ライス・汁物 切干大根の コールスローサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハムチーズ ブロッコリーのマヨソース 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 948 26.0 23.7 156.2 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 881 24.3 19.2 158.8 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 875 25.1 18.7 158.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 891 28.9 20.3 151.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 882 31.0 26.8 153.9 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 986 14.4 16.6 66.0 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 887 21.9 17.5 152.7 2.7 kcal g g g g
昼食	豚塩カルビ丼 切干し大根の甘酢漬け ワラビモチ ライス・漬物	ニラ玉ラーメン レンコン入り焼売 胡麻団子 ライス・漬物	弁当 鶏の照焼き ほうれん草のおかか和え スバゲティサラダ ライス・漬物	弁当 ぎんびら焼肉 キャベツとオクラの 塩昆布和え パンフキンサラダ ライス・漬物	弁当 白身魚フライとコロケ ブロッコリーとコーンの ごま和え ゴボウサラダ ライス・漬物	カレー南蛮うどん ほうれん草ときのこの みぞれ和え デザート ライス	回鍋肉丼 小松菜のナムル デザート 汁物
	E P F C Salt 796 20.6 17.5 130.3 1.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,125 39.2 27.5 176.5 9.0 kcal g g g g	E P F C Salt 935 31.4 22.3 118.9 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 997 20.4 18.9 142.3 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 985 16.5 24.7 128.1 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 899 23.7 15.9 94.5 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 935 15.9 9.2 125.3 1.9 kcal g g g g
夕食	A 塩麹チキンソテー B AB共通 10   デリ サラダ もやしとニラの香味だれ和え デザート ライス・汁物	A 肉じゃが B AB共通 10   デリ サラダ 白菜の塩昆布和え デザート ライス・汁物	特別メニュー セルフサービス パーティー	A 日本唐揚協会認定【大阪】 鶏の唐揚げ 紅生姜風味 B 鶏肉のみぞれ煮 AB共通 10   デリ サラダ もやしとほうれん草のナムル デザート ライス・汁物	A ハヤシライス AB共通 10   デリ サラダ ジャーマンポテト デザート	栄養士おすすめの 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん AB共通 10   デリ サラダ かぼちゃのいとこ煮 デザート ライス・汁物	A 鶏天 AB共通 10   デリ サラダ 叩ききゅうりのゴマ塩和え デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,072 33.8 27.0 152.6 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 959 20.5 21.0 153.5 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,034 33.2 26.2 144.1 3.4 1,007 33.5 23.1 141.8 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 995 24.3 22.0 255.3 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 948 21.2 12.1 168.6 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,056 32.8 24.8 128.1 3.6 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。