



日曜日	1月12日 (月)					1月13日 (火)					1月14日 (水)					1月15日 (木)					1月16日 (金)					1月17日 (土)					1月18日 (日)														
朝食 																																													
	和食 いんげんとベーコンのソテー 野菜コロッケ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグのソース 野菜コロッケ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスケットジュース					和食 肉団子のクリーム煮 ほうれん草と白滝のお浸し ご飯・味噌汁 洋食 フライドチキン ほうれん草と白滝のお浸し パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 サーモンマヨカツ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン ツナとブロッコリーのマカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスケットジュース					和食 だし巻き玉子 ひじき煮 ご飯・味噌汁 洋食 餃子 ひじき煮 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 人参のナムル チーズチキンカツ ご飯・味噌汁 洋食 白菜とチャーシューの炒め チーズチキンカツ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア マスケットジュース					和食 竹輪磯辺天 ごぼうのポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム ごぼうのポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 納豆 枝豆コーンソテー ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ 枝豆コーンソテー パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスケットジュース														
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量									
	和食	778kcal	18.5g	18.2g	143.9g	2.8g	802kcal	20.6g	21.5g	136.1g	3.1g	775kcal	19.6g	17.1g	140.8g	2.3g	746kcal	21.6g	14.6g	136.8g	2.8g	688kcal	18.5g	6.9g	142.2g	2.5g	778kcal	19.1g	17.1g	142.1g	2.6g	786kcal	25.3g	18.7g	139.0g	2.2g									
昼食 																																													
	A 鶏の照り焼き 					A 味噌バターコーンラーメン 					A 麻婆豆腐飯 					A ビーフカレー 					A サラダチキンのペペロンチーノ 					A チキンのきのこクリームソース 					A ポークソテー粗挽きジンジャーソース 														
	炒り豆腐					焼売					青梗菜ともやしの中華和え					わかめサラダ					コーンとブロッコリーのマヨソース					油揚げと大根の煮付け					選べるデザート														
夕食 																																													
	A 厚揚げの四川風炒め					A 鯖の味噌煮 					A 卵と野菜のピーマン炒め					SPECIAL A 【勝ち飯】豚ロース肉のカボチャソース 					A 麻婆茄子					A アジフライ&コーンフライ					A 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ														
	B 鶏肉のチーズピカタ 					B ヤンニョムチキン 					B ハンバーグデミグラスソース 										B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き 					B 肉じゃが					B チキンストロガノフ 														
	選べる小鉢(2種より1つ) 豚とシメジの炒め煮 鶏肉のチーズピカタ A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢(2種より1つ) わかめのツナ炒め もやしの赤じそ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢(2種より1つ) さつま芋のきんぴらバター風味 キャベツのお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢(2種より1つ) スパゲティーサラダ A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢(2種より1つ) 切干大根の炒め煮 3種の豆のシーザー和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢(2種より1つ) 焼きうどん ピーマンの中華和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢(2種より1つ) カリフラワーのコンソメ煮 揚げだし豆腐 A・B共通メニュー ご飯・汁物														
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量										
A定食	1066kcal	32.6g	44.2g	139.2g	4.9g	1063kcal	28.7g	27.0g	172.7g	7.9g	919kcal	21.2g	25.5g	156.4g	4.8g	964kcal	30.7g	32.0g	139.8g	2.8g	814kcal	17.7g	21.2g	143.2g	5.7g	884kcal	22.5g	21.0g	154.5g	4.1g	840kcal	21.0g	22.4g	142.4g	3.3g										

\*表示価格は税込です。\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

\*朝食は、牛乳を選択した場合の栄養価を表示しております。\*昼食・夕食は選べる小鉢2種の平均の栄養価にて、栄養価を算出しております。