



Weekly Menu



日曜日	1月19日 (月)				1月20日 (火)				1月21日 (水)				1月22日 (木)				1月23日 (金)				1月24日 (土)				1月25日 (日)			
朝食 モーニング	和食 さつま揚げと人参のきんぴら 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁 洋食 ハムとノロツコワーリヤコソ 肉入りコロッケ パン・スープ				和食 メンチカツ キャベツとチャーシューの中華和え ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン ヤマハシとアーモンドソース パン・スープ				和食 スイートエンドウのおかか和え ハム ご飯・味噌汁 洋食 きのこのスクランブルエッグ ハム パン・スープ				和食 アジフライ 和風スパゲッティー ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ 和風スパゲッティー パン・スープ				和食 鶏肉団子のテリヤキソース 味噌ポテト ご飯・味噌汁 洋食 ワインナー 味噌ポテト パン・スープ				和食 ほうれん草とコーンのソテー 白身魚フライ ご飯・味噌汁 洋食 コールスローサラダ 白身魚フライ パン・スープ				和食 温宗玉子 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ご飯・味噌汁 洋食 ビーマン肉詰めフライ 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 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				選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳				選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳				選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳				選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳				選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳							
	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							
	和食 795kcal 19.4g 16.6g 146.8g 2.6g				和食 820kcal 20.6g 21.8g 140.5g 2.4g				和食 669kcal 19.3g 9.4g 131.6g 2.4g				和食 865kcal 25.8g 18.7g 153.8g 2.8g				和食 850kcal 20.4g 17.2g 156.3g 3.1g				和食 719kcal 20.0g 13.5g 134.3g 2.4g				和食 743kcal 23.0g 15.5g 131.9g 2.9g			
	A ハムカツ＆ささみシソ巻きフライ				A 肉みそ茄子うどん				A 親子丼				A 【カレーの日】バーチキンカレー				A わかめとんこつラーメン				A 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん				A 鶏もものレモンペッパークリル			
	B 豚の南蛮焼き																											
	選べる小鉢(2種より1つ) 花野菜のコンソメ煮				選べる小鉢(2種より1つ) コーンポテト				選べる小鉢(2種より1つ) 大根の塩昆布和え				選べる小鉢(2種より1つ) ミックスサラダ				選べる小鉢(2種より1つ) 焼壳				選べる小鉢(2種より1つ) 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油				選べる小鉢(2種より1つ) カップヨーグルト			
	B 切干大根の青じそ和え				選べる小鉢(2種より1つ) ご飯・汁物				選べる小鉢(2種より1つ) 混ぜご飯				選べる小鉢(2種より1つ) 汁物				選べる小鉢(2種より1つ) 汁物・デザート				選べる小鉢(2種より1つ) 炒飯				選べる小鉢(2種より1つ) 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							
	A定食 779kcal 21.4g 14.5g 144.6g 3.1g				900kcal 23.6g 19.6g 158.6g 7.1g				830kcal 30.7g 18.2g 138.1g 5.2g				804kcal 22.0g 19.9g 139.4g 3.5g				914kcal 27.8g 18.4g 158.3g 10.3g				753kcal 21.0g 12.1g 145.0g 4.7g				847kcal 31.7g 23.8g 130.8g 2.4g			
昼食 ランチ	A 回鍋肉				A ポークソテー オニオンソース				A 揚げ餃子の南蛮ソース				A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース				A 牛肉と玉ねぎの炒め				A デミグラスコロッケとチキンカツ				A 白身魚の明太マヨ焼き			
	B グリルチキン ベーコンオニオングリルソース				B 白身魚のフリット 香味トマトソース				B 豚のケチャップ炒め				B 豚キムチ炒め				B チキンと温野菜のサルサソース				B 鶏もも肉のみぞれ煮				B とんかつ			
	選べる小鉢(2種より1つ) うの花				選べる小鉢(2種より1つ) 山菜とこんにゃくのきんぴら				選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げと野菜の生姜煮				選べる小鉢(2種より1つ) 小松菜の香味浸し				選べる小鉢(2種より1つ) ポテトの醤油バター風味				選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと白滝の煮付け				選べる小鉢(2種より1つ) にらともやしのチャンブルー			
	グリルチキン ベーコンオニオングリルソース				竹輪とキャベツの味噌マヨ和え				きゅうりともやしのゆかり和え				カリフラワーのピクルスゆず風味				カリフラワーのピクルスゆず風味				春雨の中華和え物				春雨の中華和え物			
	A・B共通メニュー ご飯・汁物				A・B共通メニュー ご飯・汁物				A・B共通メニュー ご飯・汁物				A・B共通メニュー ご飯・汁物				A・B共通メニュー ご飯・汁物				A・B共通メニュー ご飯・汁物				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							
	A定食 888kcal 28.1g 25.3g 144.1g 6.2g				850kcal 25.5g 19.7g 145.2g 4.7g				1171kcal 19.9g 54.1g 154.2g 4.8g				954kcal 34.4g 26.6g 148.5g 4.2g				871kcal 23.0g 27.2g 138.6g 3.8g				879kcal 19.4g 21.8g 157.1g 3.2g				766kcal 30.5g 16.7g 128.2g 2.9g			

*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。