



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 																																			
	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 ハムとポテトのマコン 肉入りコロッケ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					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 ヤマハツとチャーシューの中 華和え パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					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 選べる飲料 (2種類より1つ)					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 選べる飲料 (2種類より1つ)					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 ウィンナー 味噌ポテト パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					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 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 温泉玉子 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ご飯・味噌汁 洋食 ピ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					牛乳 マスカットジュース					牛乳 リンゴジュース					牛乳 マスカットジュース					ジョア リンゴジュース					牛乳 マスカットジュース					牛乳 リンゴジュース				
	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
和食	795kcal	19.4g	16.6g	146.8g	2.6g	820kcal	20.6g	21.8g	140.5g	2.4g	669kcal	19.3g	9.4g	131.6g	2.4g	865kcal	25.8g	18.7g	153.8g	2.8g	850kcal	20.4g	17.2g	156.3g	3.1g	719kcal	20.0g	13.5g	134.3g	2.4g	743kcal	23.0g	15.5g	131.9g	2.9g
昼食 																																			
	A ハムカツ&ささみシソ巻きフ ライ 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 切干大根の青じそ和え ご飯・汁物					A 肉みそ茄子うどん  B 親子丼  コーンポテト 大根の塩昆布和え 汁物					A 親子丼  【カレーの日】バターチキン カレー ミックスサラダ 汁物・デザート					A わかめとんこつラーメン  焼売 炒飯					A 豆腐ハンバーグ  和風きのこ あん 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 ご飯・汁物					A 鶏もものレモンペッパーグリ ル カップヨーグルト ご飯・汁物									
	ご飯・汁物					混ぜご飯					汁物					汁物・デザート					炒飯					ご飯・汁物					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
A定食	779kcal	21.4g	14.5g	144.6g	3.1g	909kcal	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
夕食 																																			
	A 回鍋肉 B グリルチキン ベーコンオニ オンソース  選べる小鉢(2種より1つ) うの花 グリルチキン ベーコンオニ オンソース A・B共通メニュー ご飯・汁物					A ポークソテー  オニオンソー ス  B 白身魚のフリット 香味トマ トソース  選べる小鉢(2種より1つ) 山菜とこんにゃくのきんぴら 竹輪とキャベツの味噌マヨ和 え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 揚げ餃子の南蛮ソース B 豚のケチャップ炒め  選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げと野菜の生姜煮 小松菜の香味浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏肉のソテー  柚子胡椒ソー ス  B 豚キムチ炒め  選べる小鉢(2種より1つ) ポテトの醤油バター風味 きゅうりともやしのゆかり和 え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 牛肉と玉ねぎの炒め  B チキンと温野菜のサルサソー ス  選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと白滝の煮付け カリフラワーのピクルスゆず 風味 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A デミグラスコロッケとチキン カツ  B 鶏もも肉のみぞれ煮  選べる小鉢(2種より1つ) にらともやしのチャンプルー 春雨の中華和え物 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 白身魚の明太マヨ焼き  B とんかつ  選べる小鉢(2種より1つ) ペンネナポリタン ワカメと玉葱の中華和え A・B共通メニュー ご飯・汁物				
	ご飯・汁物					混ぜご飯					汁物					汁物・デザート					炒飯					ご飯・汁物					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
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	769kcal	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。