



# Weekly Menu



日曜日	1月26日 (月)				1月27日 (火)				1月28日 (水)				1月29日 (木)				1月30日 (金)				1月31日 (土)				2月1日 (日)											
朝食 	和食				和食				和食				和食				和食				和食				和食											
	だし巻き玉子 ポテトの醤油バター風味 ご飯・味噌汁 洋食 ワインナー ポテトの醤油バター風味 パン・スープ				白菜と挽肉の炒め煮 フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 ボテトサラダ フライドチキン パン・スープ				春巻 青梗菜のゆず醤油 ご飯・味噌汁 洋食 和風スクランブル 青梗菜のゆず醤油 パン・スープ				白身魚の竜田揚げ スパゲティーサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム＆チーズ スパゲティーサラダ パン・スープ				サーモンマヨカツ プロッコリーとコーンの辛子 マヨネーズ ご飯・味噌汁 洋食 ブレーンオムレツ ノリッソリーニークリキナ マヨネーズ パン・スープ				納豆 ジャーマンポテト ご飯・味噌汁 洋食 ワインナーと野菜のソテー ジャーマンポテト パン・スープ				ニンジンとチリメンジャコの キンピラ コーンフライ ご飯・味噌汁 洋食 ツナ入りマカロニサラダ コーンフライ パン・スープ											
	選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース				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 マスカットジュース				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 マスカットジュース				選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース															
	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					
	和食	866kcal	21.3g	26.4g	140.9g	2.7g	763kcal	22.6g	16.4g	136.4g	2.5g	725kcal	17.8g	14.0g	136.4g	2.5g	776kcal	20.6g	19.4g	133.8g	2.2g	756kcal	16.7g	14.7g	143.8g	2.1g	832kcal	23.6g	20.1g	146.0g	2.3g	886kcal	19.3g	26.3g	147.6g	3.0g
	A ヒレカツ				A カルボナーラ				A 唐揚げ丼				A キーマカレー				A 【香川】しつくうどん				A 照り焼きチキン				A 豚の生姜焼き											
	B 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め																																			
	選べる小鉢(2種より1つ) 小松菜の辛子醤油 五目巾着の煮物				プロッコリーのナムル				ハムとひじきの中華サラダ				キャベツサラダ				野菜かき揚げ				じゃが芋の甘辛炒め				コーヒーゼリー											
	C ご飯・汁物				C ご飯・汁物				汁物				汁物・デザート				混ぜご飯				C ご飯・汁物				C 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	921kcal	26.3g	21.7g	159.1g	5.0g	1055kcal	25.2g	35.1g	163.7g	3.8g	1141kcal	20.1g	55.2g	146.3g	3.2g	816kcal	19.5g	19.2g	147.1g	4.5g	1096kcal	26.1g	16.1g	212.2g	5.7g	819kcal	30.6g	18.6g	135.6g	3.7g	828kcal	20.7g	21.4g	143.9g	3.7g	
昼食 	A ケイジャンチキン				A 煎込みハンバーグ				鶏もも肉のこがし味噌焼き				A チキン南蛮				A 豚キムチ炒め				A ピーマン肉詰めフライ&目玉焼きフライ				A アジフライ タルタルソース											
	B 豚肉のねぎ塩焼き				B ちくせん煮				B 肉団子の野菜あんかけ				B 豚肉と茄子の味噌炒め				B 白身魚のグリルジンジャー ソース				B 豚肉と大根の炒め煮				B 豚と野菜のピーフン											
	選べる小鉢(2種より1つ) もしやとホウレン草のカレー チャブチエ				選べる小鉢(2種より1つ) いんげんとペーコンのソテー				選べる小鉢(2種より1つ) 白滝ときのこのピリ辛炒め				選べる小鉢(2種より1つ) 海藻と玉ねぎの梅おかか和え				選べる小鉢(2種より1つ) 小松菜とえのきのみぞれ和え				選べる小鉢(2種より1つ) 春雨ともやしの炒め物				選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げと青菜の煮物											
	豚肉のねぎ塩焼き				おくらとえのきのお浸し				チリコンカン				香味野菜の青じそ風味				炒り豆腐				蒸し鶏とごぼうのマヨ和え				白菜のお浸し											
	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	859kcal	32.7g	25.2g	130.5g	3.4g	814kcal	23.9g	15.7g	149.5g	4.9g	877kcal	36.4g	22.0g	137.4g	5.9g	1007kcal	32.5g	34.0g	142.5g	4.6g	766kcal	23.4g	19.8g	129.9g	3.4g	917kcal	22.1g	28.9g	144.8g	3.1g	927kcal	27.7g	27.7g	144.3g	4.2g	

\*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。