

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 モーニング	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 ウィンナー ポテトの醤油バター風味 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	和食 白菜と挽肉の炒め煮 フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 ポテトサラダ フライドチキン 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 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 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース	和食 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 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 ブロッコリーとコーンの辛子 マヨネーズ ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ ノロツゴリとコーンのマヨネーズ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) ジョア マスカットジュース	和食 納豆 ジャーマンポテト ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナーと野菜のソテー ジャーマンポテト 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 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
	栄養価	エネルギー 21.3g 26.4g 140.9g 2.7g	エネルギー 22.6g 16.4g 136.4g 2.5g	エネルギー 17.8g 14.0g 136.4g 2.5g	エネルギー 20.6g 19.4g 133.8g 2.2g	エネルギー 16.7g 14.7g 143.8g 2.1g	エネルギー 23.6g 20.1g 146.0g 2.3g
昼食 ランチ	A ヒレカツ B 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め 選べる小鉢(2種類より1つ) 小松菜の辛子醤油 五目巾着の煮物 ご飯・汁物	A カルボナーラ B ブロッコリーのナムル ご飯・汁物	A 唐揚げ丼 B ハムとひじきの中華サラダ 汁物	A キーマカレー B キャベツサラダ 汁物・デザート	A 【香川】しっぽううどん B 野菜かき揚げ 混ぜご飯	A 照り焼きチキン B じゃが芋の甘辛炒め ご飯・汁物	A 豚の生姜焼き B 選べるデザート ご飯・汁物
	栄養価	A定食 92.1kcal 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
夕食 ディナー	A ケイジャンチキン B 豚肉のねぎ塩焼き 選べる小鉢(2種類より1つ) もやしとホウレン草のカレー チャプチェ 豚肉のねぎ塩焼き A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 煮込みハンバーグ B ちくぜん煮 選べる小鉢(2種類より1つ) いんげんとベーコンのソテー おくらとえのきのお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 鶏もも肉のこがし味噌焼き B 肉団子の野菜あんかけ 選べる小鉢(2種類より1つ) 白滝ときのこのピリ辛炒め チリコンカン A・B共通メニュー ご飯・汁物	A チキン南蛮 B 豚肉と茄子の味噌炒め 選べる小鉢(2種類より1つ) 海藻と玉ねぎの梅おほかね和え 香味野菜の青じそ風味 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 豚キムチ炒め B 白身魚のグリルジンジャー ソース 選べる小鉢(2種類より1つ) 小松菜とえのきのみぞれ和え 炒り豆腐 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A ピーマン肉詰めフライ&目玉焼き フライ B 豚肉と大根の炒め煮 選べる小鉢(2種類より1つ) 春雨ともやしの炒め物 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A アジフライ タルタルソース B 豚と野菜のビーフン 選べる小鉢(2種類より1つ) 厚揚げと青菜の煮物 白菜のお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物
	栄養価	エネルギー 32.7g 25.2g 130.5g 3.4g	エネルギー 23.9g 15.7g 149.5g 4.9g	エネルギー 36.4g 22.0g 137.4g 5.9g	エネルギー 32.5g 34.0g 142.5g 4.6g	エネルギー 23.4g 19.8g 129.9g 3.4g	エネルギー 22.1g 28.9g 144.8g 3.1g

*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。