



日曜日	1月5日 (月)					1月6日 (火)					1月7日 (水)					1月8日 (木)					1月9日 (金)					1月10日 (土)					1月11日 (日)									
朝食 	 					和食 メンチカツ 野菜のスクランブルエッグ ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 野菜のスクランブルエッグ 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 ポテトサラダ 白身魚フライ ご飯・味噌汁 洋食 ほうれん草と人参のソテー 白身魚フライ 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 ハム 小松菜のお浸し ご飯・味噌汁 洋食 照り焼きハンバーグ 小松菜のお浸し 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 ワカメとしめじの煮浸し ピーマン肉詰めフライ ご飯・味噌汁 洋食 レンコンサラダ ピーマン肉詰めフライ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア リンゴジュース					和食 納豆 明太子スパゲッティ ご飯・味噌汁 洋食 春巻 明太子スパゲッティ 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 白身魚の一口竜田揚げ 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 リンゴジュース									
						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									
						875kcal21.8g27.2g2.6g					751kcal19.6g15.0g138.8g2.7g					659kcal19.2g9.4g129.6g2.6g					685kcal16.7g7.6g142.2g2.2g					817kcal26.1g16.0g147.3g2.3g					746kcal23.4g15.2g133.1g2.3g									
昼食 	 					A ミートソース 					A 鶏天丼 					A カレーライス 					A かき玉うどん 					A 揚げ鶏のネギ南蛮だれ 					A 豚甘辛炒め 									
						切干大根のコールスローサラダ					大根と人参の梅ドレッシング和え					ミックスサラダ					ブロッコリーのガーリック炒め					里芋の彩りあんかけ					プリン									
						ご飯・汁物					汁物					汁物・デザート					混ぜご飯					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食塩相当量									
A定食	1050kcal24.6g12.5g216.2g4.0g					917kcal32.6g22.6g148.8g5.1g					839kcal18.1g17.4g159.4g4.4g					948kcal20.9g6.7g202.0g5.4g					814kcal20.0g14.4g152.7g4.5g					873kcal25.3g21.2g147.4g3.9g														
夕食 	 					A 肉団子のデミトマ煮					A ヤンニョムチキン 					A 鶏の西京みそ焼き 					A 豚と卵の塩麹炒め 					A アジの竜田揚げ 香味ソース 					A 鶏肉と大根のうま煮 					A メンチカツ粒マスタードソース				
						B ポークソテー おろしソース 					B 牛肉の五目炊き合わせ 					B ゆで豚と竹輪天の南蛮だれ 					B 日本唐揚協会認定 鶏のから揚げ 					B 豚肉ときのこのボン酢炒め 					B 目玉焼きフライ&デミグラスクロック					B インド風タンドリーチキン 				
						選べる小鉢(2種より1つ) ポテトの磯辺揚げ					選べる小鉢(2種より1つ) ラタトゥイユ					選べる小鉢(2種より1つ) もやしときくらげの香味和え					選べる小鉢(2種より1つ) きんぴらごぼう					選べる小鉢(2種より1つ) 茄子のゆず醤油					選べる小鉢(2種より1つ) きのこあんかけ豆腐					選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げと人参の中華炒め煮				
						選べる小鉢(2種より1つ) ポークソテー おろしソース					選べる小鉢(2種より1つ) にらともやしの辛子醤油					選べる小鉢(2種より1つ) ウインナーと野菜のソテー					選べる小鉢(2種より1つ) 白菜と人参のピリ辛和え					選べる小鉢(2種より1つ) 大根の梅マヨ和え					選べる小鉢(2種より1つ) 蓮根と人参のピクルス					選べる小鉢(2種より1つ) 緑黄色野菜のおかか和え				
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					エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量									
A定食	882kcal23.6g22.6g150.4g4.6g					782kcal18.9g14.9g145.7g4.6g					882kcal34.8g23.3g136.4g5.6g					953kcal24.7g36.1g138.7g5.5g					783kcal25.0g15.3g136.5g5.5g					908kcal32.2g20.2g149.8g5.8g					910kcal23.7g23.8g155.1g3.8g									

*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。