



Weekly Menu



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 モーニング	冬休み	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 ペーコン 野菜のスクランブルエッグ パン・スープ	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 ^{洋食} 白身魚フライ パン・スープ	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	和食 ワカメとしめじの煮浸し ビーマン肉詰めフライ ご飯・味噌汁 洋食 レンコンサラダ ビーマン肉詰めフライ パン・スープ	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	和食 白身魚の一口竜田揚げ 枝豆コーンソテー ^{洋食} ご飯・味噌汁 洋食 フレーンオムレツ 枝豆コーンソテー ^{洋食} 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) ジョア 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
		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
		875kcal 218g 27.2g 2.6g	751kcal 19.6g 15.0g 138.8g 2.7g	659kcal 19.2g 9.4g 129.6g 2.6g	685kcal 16.7g 7.6g 142.2g 2.2g	817kcal 26.1g 16.0g 147.3g 2.3g	746kcal 23.4g 15.2g 133.1g 2.3g
		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	プ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
		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
		1050kcal 24.6g 12.5g 216.2g 4.0g	917kcal 32.6g 22.6g 148.8g 5.1g	839kcal 18.1g 17.4g 159.4g 4.4g	948kcal 20.9g 6.7g 202.0g 5.4g	814kcal 20.0g 14.4g 152.7g 4.5g	873kcal 25.3g 21.2g 147.4g 3.9g
		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
夕食 ディナー	日 ポークソテー おろしソース	日 牛肉の五目炊き合わせ	日 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 豚肉ときのこのポン酢炒め	B 目玉焼きフライ&デミグラスコロッケ	B インド風タンドリーチキン
	選べる小鉢(2種より1つ) ポテトの磯辯揚げ	選べる小鉢(2種より1つ) ラタトウイユ	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
	ポークソテー おろしソース	にらともやしの辛子醤油	ワインナーと野菜のソテー	白菜と人参のピリ辛和え	大根の梅マヨ和え	蓮根と人参のピクルス	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
	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
	882kcal 23.6g 22.6g 150.4g 4.6g	782kcal 18.9g 14.9g 145.7g 4.6g	882kcal 34.8g 23.3g 136.4g 5.6g	953kcal 24.7g 36.1g 138.7g 5.5g	783kcal 25.0g 15.3g 136.5g 5.5g	908kcal 32.2g 20.2g 149.8g 5.8g	910kcal 23.7g 23.8g 155.1g 3.8g

*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。