

# Weekly Menu



日曜日	2月2日 (月)					2月3日 (火)					2月4日 (水)					2月5日 (木)					2月6日 (金)					2月7日 (土)					2月8日 (日)				
朝食 モーニング	和食 肉団子の旨煮 ハムと野菜のカレー炒め ご飯・味噌汁 洋食 チーズチキンカツ ハムと野菜のカレー炒め 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					和食 だし巻き玉子 ごぼうのポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 メンチカツ ごぼうのポテトサラダ 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 青梗菜とえのきのお浸し ハム ご飯・味噌汁 洋食 フライドポテト ハム 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 アジフライ ほうれん草とコーンのソテー ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ ほうれん草とコーンのソテー 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 和風マカロニサラダ 焼売 ご飯・味噌汁 洋食 白菜とハムの炒め 焼売 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 温泉玉子 パンキンチースサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン パンキンチースサラダ 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 野菜コロック 豚野菜炒め ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ 豚野菜炒め 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				
	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	768kcal	21.4g	16.1g	138.7g	3.4g	786kcal	21.0g	17.5g	141.3g	3.0g	658kcal	18.8g	9.3g	129.9g	2.7g	757kcal	22.0g	15.6g	137.4g	2.2g	825kcal	20.0g	13.3g	159.2g	4.3g	809kcal	23.5g	20.1g	136.8g	2.9g	809kcal	21.9g	17.7g	146.5g	3.4g
昼食 ランチ	A BBQチキン B 豚焼肉ともやしらのねぎソース 選べる小鉢(2種より1つ) そばろ肉じゃが キャベツと筍の炒め煮 ご飯・汁物					A 味噌タンメン B 餃子 炒飯					A 味噌とんかつ丼 B ひじきと枝豆の煮物 汁物					A ポークカレー B わかめサラダ 汁物・デザート					A クリームミートソーススパゲティ B 海藻とオニオンのマリネサラダ ご飯・汁物					A 鶏の西京みそ焼き B おくらのわさび醤油 ご飯・汁物					A 豚と根菜の甘辛きんぴら B 選べるデザート 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	1144kcal	32.3g	50.4g	143.6g	4.1g	980kcal	30.8g	20.2g	169.0g	10.8g	340kcal	13.2g	15.6g	37.3g	4.5g	835kcal	18.1g	15.5g	162.9g	4.7g	1036kcal	23.2g	27.9g	178.1g	5.6g	833kcal	32.5g	20.5g	132.7g	4.0g	857kcal	26.2g	18.9g	152.3g	2.9g
夕食 ディナー	A 油淋鶏 B 豚と野菜のオイスターソース炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 塩コーンポテト 豚と野菜のオイスターソース炒め A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 白身魚のマヨネーズチーズ焼き B 鶏の黒胡椒炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 根菜の田舎風 もやしときくらげの中華和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A ハンバーグ B ブルコギボーク 選べる小鉢(2種より1つ) 大学芋 プロックリーのカレーマヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 麻婆春雨 B 鶏肉の一味唐辛子焼き 選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃとベーコンの和風煮 いんげんのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏の唐揚げオーロラソース B 揚げ出し豆腐の豚野菜あんかけ 選べる小鉢(2種より1つ) 五目豆 揚げ茄子のオリーブ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏すき煮 B イワシしそフライ トマトソース 選べる小鉢(2種より1つ) ケチャップスパゲッティー 蒸し鶏と胡瓜の梅和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏肉のマスタードソース B ソース焼きそば 選べる小鉢(2種より1つ) あんかけ豆腐 青菜と白菜のぼん酢和え 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
A定食	823kcal	22.6g	19.1g	143.1g	4.7g	867kcal	28.6g	28.1g	129.1g	3.6g	895kcal	23.8g	15.8g	169.1g	4.7g	804kcal	19.6g	10.6g	164.4g	6.4g	974kcal	20.5g	37.8g	143.1g	3.8g	812kcal	28.0g	15.1g	145.7g	4.6g	858kcal	34.7g	22.9g	132.5g	4.0g

\*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。