

Weekly Menu



日曜日	2月9日 (月)					2月10日 (火)					2月11日 (水)					2月12日 (木)					2月13日 (金)					2月14日 (土)					2月15日 (日)				
朝食	和食 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 ごぼうのポテトサラダ 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 マスカットジュース					和食 豚肉野菜巻きフライ 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 照焼き肉団子 厚揚げとキャベツの味噌炒め ご飯・味噌汁 洋食 春巻 厚揚げとキャベツの味噌炒め 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 白菜とチャーシューの炒め ウィンナー ご飯・味噌汁 洋食 コーンスクランブル ウィンナー 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					和食 白身魚の竜田揚げ 人参のナムル ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ 人参のナムル 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 豚の味噌コーンバター ご飯・味噌汁 洋食 かぼちゃコロッケ 豚の味噌コーンバター 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					和食 小松菜とワカメの和え物 チーズチキンカツ ご飯・味噌汁 洋食 明太子スパゲッティ チーズチキンカツ 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	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	836kcal	23.3g	20.1g	145.5g	3.0g	833kcal	21.3g	22.9g	140.0g	2.3g	837kcal	24.7g	20.1g	143.8g	3.9g	805kcal	23.4g	23.0g	130.8g	3.0g	652kcal	19.3g	4.9g	135.8g	2.2g	801kcal	25.8g	18.0g	139.3g	2.6g	756kcal	19.5g	17.4g	135.1g	2.4g
昼食	A 一口餃子の磯辺揚げ					A 味噌煮込み風うどん					A チキンカツ					A キーマカレー					A ワンタン麺					A 鶏肉きんぴら					A チキンソテー ガーリック醤油風味				
	春雨中華サラダ					バナナ					海藻と玉ねぎの梅おかか和え					緑野菜のシーザーサラダ					【バレンタイン】チョコパバロア風					小松菜のお浸し					選べるデザート				
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	1141kcal	20.2g	46.9g	162.7g	4.0g	831kcal	25.6g	10.4g	157.9g	6.7g	813kcal	21.4g	16.1g	149.9g	4.6g	807kcal	17.8g	20.6g	141.4g	4.4g	925kcal	27.0g	16.7g	165.1g	7.8g	797kcal	25.5g	15.1g	141.3g	4.0g	913kcal	30.5g	26.2g	142.8g	2.5g
夕食	A ハンバーグ きのこソース					A 鶏天					A 卵と野菜のピーマン炒め					A たらざんぎ					A 豚肉豆腐					A 目玉焼きフライとメンチカツ					A 白身魚のムニエル 温野菜添え				
	B ちくぜん煮 選べる小鉢(2種より1つ) 味噌ポテト ちくぜん煮					B 豚のピリ辛甘味噌炒め 選べる小鉢(2種より1つ) カリフラワーのコンソメ煮 スイートエンドウのおかか和え					B チキンソテー 黒胡椒ソース 選べる小鉢(2種より1つ) ペンネナポリタン ブロッコリーとパプリカのナムル					B 豚とチンゲン菜の塩レモン炒め 選べる小鉢(2種より1つ) いんげんと茄子の炒め煮 小松菜のなめ苺おろし					B チキンのツナマヨ焼き 選べる小鉢(2種より1つ) こんにゃくと野菜の煮物 おくらとワカメの酢の物					B フランクフルトと根菜のポトフ 選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと白滝の煮付け きゅうりの和風ピクルス					B ポークデミシチュー 選べる小鉢(2種より1つ) キャベツと筍の炒め煮 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え				
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	832kcal	24.5g	17.0g	150.2g	3.8g	848kcal	32.4g	23.4g	131.3g	3.7g	1019kcal	27.1g	33.5g	154.3g	4.8g	695kcal	24.8g	9.6g	127.8g	3.5g	884kcal	28.7g	27.4g	136.2g	4.4g	939kcal	22.2g	31.0g	146.0g	3.5g	776kcal	28.2g	18.1g	128.3g	4.1g

*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。