



WEEKLY MENU



日曜日	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)	1月12日 (日)	
朝食			A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	
			B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	
			A・B共通メニュー 肉野菜炒め kcal 65	A・B共通メニュー ウインナー kcal 116	A・B共通メニュー 高野豆腐の含め煮 kcal 65	A・B共通メニュー 粉ふき芋 kcal 59	A・B共通メニュー 目玉焼き kcal 91	
			春雨サラダ ゆず風味 kcal 49	マカロニコーンソテー kcal 100	おくらの梅おかかかえ kcal 20	揚げジャコとキャベツのお浸し kcal 29	ほうれん草のごま和え kcal 32	
			野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	
			豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30	キャベツと焙煎のりの味噌汁 kcal 21	小松菜と人参の味噌汁 kcal 21	もやしと人参の味噌汁 kcal 22	大根と油揚げの味噌汁 kcal 33	
		沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4		
		牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	
材料名			豚、豆腐、玉葱、生姜、トマト、 胡瓜、春雨、若布、柚子、 人参、グリーンピース、キャベツ	ウインナー、パン、コーン、 玉葱、海苔、ジャコ、パセリ、 人参、グリーンピース、キャベツ	高野豆腐、おくら、葱、鯉節、 大葉、梅、小松菜 人参、グリーンピース、キャベツ	ジャコ、芋、ジャコ、大葉、 鯉節、トマト、パセリ、 人参、グリーンピース、キャベツ	鶏卵、杓苳草、大根、 油揚げ、ごま、 人参、グリーンピース、キャベツ	
栄養価			熱量 kcal 757 蛋白 質g 20.2 脂質 g 15.0 塩分 g 3.1	熱量 kcal 850 蛋白 質g 25.3 脂質 g 20.3 塩分 g 3.0	熱量 kcal 719 蛋白 質g 21.2 脂質 g 11.7 塩分 g 3.2	熱量 kcal 723 蛋白 質g 18.6 脂質 g 10.3 塩分 g 3.5	熱量 kcal 769 蛋白 質g 24.6 脂質 g 17.8 塩分 g 2.9	
A定食			563	656	525	529	575	
B定食			21.6	26.7	22.6	20.0	26.0	
選択メニュー			味めぐり A 台湾ラーメン kcal 595	A 豚塩丼 kcal	A 肉うどん kcal 505	A 鶏天丼 kcal 798	A 焼き餃子 kcal 231	
			B とんこつ醤油らーめん kcal 510	B 玉子丼 kcal 577	B 韓国風うどん kcal 442	A定食のみです。		
			焼売 kcal 53	竹輪のカレー揚げ kcal 134	冷奴 kcal 60	スパゲッティサラダ kcal 125	白菜とツナのナムル kcal 65	
			りんご kcal 21	コーヒーゼリー kcal 78	フルーチェ ミックスオレンジ kcal 48	プリン kcal 78	洋梨 kcal 43	
			(別：ライス280g/470kcal)	(別：ライス280g/470kcal)	(別：ライス280g/470kcal)	椎茸と人参のおすまし kcal 7	わかめスープ kcal 11	
						ライス kcal 470	ライス kcal 470	
材料名			中華麺、豚、トマト、コブ、マヨ、 グリーンピース、リンゴ	豚、鶏卵、蒲鉾、竹輪、カレー粉、 玉葱、杓苳草、人参、トマト、椎茸、 グリーンピース、白菜、巻麩、コーヒーゼリー	豚、うどん、豆腐、玉葱、 水菜、トマト、葱、人参、コブの芽、 生姜、鯉節、フルーチェ、牛乳	鶏、パスタ、キャベツ、玉葱、 胡瓜、人参、葱、椎茸、 マヨネーズ、プリン	豚、ツナ、白菜、キャベツ、人参、 貝割れ大根、若布、ごま、洋梨	
栄養価			熱量 kcal 669 蛋白 質g 31.4 脂質 g 19.4 塩分 g 7.8	熱量 kcal 844 蛋白 質g 23.5 脂質 g 25.2 塩分 g 5.1	熱量 kcal 613 蛋白 質g 24.7 脂質 g 13.7 塩分 g 4.7	熱量 kcal 1478 蛋白 質g 30.0 脂質 g 35.3 塩分 g 4.6	熱量 kcal 820 蛋白 質g 14.3 脂質 g 14.3 塩分 g 4.9	
A定食			584	798	550			
B定食			23.7	20.8	21.5			
夕食			A クリームシチュー kcal 332	A おろし和風ハンバーグ kcal 273	A ソースカツ kcal 310	A 豚肉と野菜の味噌炒め kcal 285	A 鯖の塩焼き kcal 322	A 麻婆茄子 kcal 393
			B ブラウンシチュー kcal 383	B ハンバーグ ジンジャーソース kcal 286	B とんかつ オーロラソース kcal 362	B 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め kcal 269	B 鯖のチゲ煮 kcal 392	B 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め kcal 309
			A・B共通メニュー 大根とえんどうのコンソメ煮 kcal 25	A・B共通メニュー ポテトサラダ kcal 88	A・B共通メニュー がんと野菜の煮物 kcal 49	A・B共通メニュー グリーンサラダ kcal 23	A・B共通メニュー ちゃんこ鍋風煮 kcal 54	A・B共通メニュー ごぼうサラダ kcal 68
			ライス kcal 470	ライス kcal 470	ライス kcal 470	ライス kcal 470	ライス kcal 470	ライス kcal 470
			コーンポタージュ kcal 67	もやしと油揚げの味噌汁 kcal 33	たまごスープ kcal 21	豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30	春雨スープ kcal 22	
材料名			豚、グリーンピース、ジャコ、芋、 玉葱、人参、大根、牛乳、ジャコ	豚、鶏、ジャコ、芋、キャベツ、人参、 水菜、大根、生姜、玉葱、胡瓜、 コーン、マヨネーズ、マヨネーズ、トマト、パセリ	豚、がんととき、油揚げ、キャベツ、 人参、水菜、大根、里芋、トマト、 マヨネーズ、ジャコ	鯖、鶏、豆腐、大根、人参、 水菜、油揚げ、牛蒡、コブ、若布	豚、玉葱、葱、生姜、コブ、 キャベツ、人参、ピーマン、牛蒡、大根、 豆板醤、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、春雨	
栄養価			熱量 kcal 827 蛋白 質g 21.3 脂質 g 17.4 塩分 g 3.6	熱量 kcal 898 蛋白 質g 24.3 脂質 g 23.3 塩分 g 4.3	熱量 kcal 862 蛋白 質g 22.4 脂質 g 19.2 塩分 g 5.0	熱量 kcal 876 蛋白 質g 29.3 脂質 g 30.1 塩分 g 3.9	熱量 kcal 953 蛋白 質g 24.6 脂質 g 33.0 塩分 g 4.9	
A定食			878	911	914	946	869	
B定食			20.7	24.5	22.5	30.0	23.3	