

Weekly Menu



日曜日	1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)	1月22日 (土)	1月23日 (日)
朝食	A ライス 280g						
	B パン・ジャムorマーガリン						
	A・B共通メニュー コーンスクランブル ウインナー 野菜サラダ 小松菜と玉葱の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 厚揚げとキャベツの味噌炒め おくらのごま和え 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 根菜鶏つくねハンバーグ 春雨サラダ ゆず風味 野菜サラダ キャベツと焙煎のりの味噌汁 牛乳	NEW! A・B共通メニュー ハム野菜炒め ミックスビーンズサラダ 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハッシュポテト 菜の花のじゃこ和え 野菜サラダ 玉葱と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 目玉焼き ひじきと白滝の煮付け 野菜サラダ 白菜と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 肉団子のチリソース 豚肉と野菜のビーフン 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 827 27.8 26.6 122.6 3.0 686 28.5 29.8 76.1 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 742 22.0 19.2 125.2 2.7 601 22.7 22.4 78.7 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 717 20.9 12.2 135.3 3.0 576 21.6 15.4 88.8 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 748 21.6 14.7 136.8 3.6 607 22.3 17.9 90.3 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 683 19.6 10.6 134.9 3.1 542 20.3 13.8 88.4 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 693 21.6 15.3 121.4 2.7 552 22.3 18.5 74.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 790 24.0 19.6 133.7 3.0 649 24.7 22.8 87.2 4.3 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●
昼食	豚の生姜焼き丼 小松菜のおひたし ぶどうゼリー 巻麩とわかめのおすまし	醤油ラーメン 枝豆焼売 りんご	豚肉の卵とし丼 ほうれん草の辛子醤油 ミニエクレア 白菜と麩のおすまし	ベーコンときのこのクリームパスタ ブロッコリーのピーナッツ和え プリン	NEW! スタミナ丼 高野豆腐と野菜の煮物 ヨーグルト 春雨スープ	NEW! 肉ねぎうどん さつま芋と大豆の胡麻がらめ フルーツ白玉	鶏の竜田揚げ丼 かぼちゃサラダ 洋梨 わかめスープ
	E P F C Salt 735 22.8 17.9 123.0 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 633 24.5 16.7 92.4 8.6 kcal g g g g	E P F C Salt 856 33.5 28.4 117.8 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 734 20.7 34.7 94.1 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 785 27.3 19.5 129.3 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 748 27.3 14.8 124.0 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,188 29.2 64.6 125.4 2.7 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●
夕食	まぐろカツ タルタルソース がんもと鶏の煮物 ライス 豚汁	塩鶏肉じゃが 竹輪のカレー揚げ ライス たまごスープ	いかの中華天ぷら薬味ソース 豆もやしとひじきのナムル ライス チンゲン菜と大根の中華スープ	NEW! ぶりの照り焼き 切干大根の炒め煮 ライス キャベツと人参の味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 マカロニサラダ ライス 油揚げとわかめの味噌汁	五種野菜と豚肉のきんぴら 大根ときゅうりのキムチ和え ライス 野菜中華スープ	ブラウンシチュー ピーマン肉詰めフライ ライス
	E P F C Salt 1,086 39.0 45.3 132.4 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 884 29.5 23.1 141.4 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 795 25.5 17.2 134.1 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 839 33.3 19.3 129.5 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 874 33.4 26.3 129.7 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 755 23.4 18.1 130.4 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 964 27.0 29.4 152.4 4.6 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび かに ● ● ● ● ●

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。