

# Weekly Menu



日曜日	1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)	1月29日 (土)	1月30日 (日)
朝食	A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g
	B パン・ジャムorマーガリン	B パン・ジャムorマーガリン	B パン・ジャムorマーガリン	B パン・ジャムorマーガリン	B パン・ジャムorマーガリン	B パン・ジャムorマーガリン	B パン・ジャムorマーガリン
	A・B共通メニュー ほうれん草とベーコンのソテー ごぼうサラダ 野菜サラダ 白菜とわかめの味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー フランクフルト ポテトサラダ 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉と青菜の塩炒め 大根の明太和え 野菜サラダ キャベツと焙煎のりの味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スペイン風オムレツ ブロッコリーの青煮 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	<b>NEW!</b> A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ れんこんの梅肉和え 野菜サラダ 玉葱と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 五目きんぴら 大豆のツナマヨ和え 野菜サラダ 白菜と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ゆで卵 和風マカロニサラダ 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 749 18.5 21.6 124.7 3.1 608 19.2 24.8 78.2 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 830 20.1 26.9 131.7 3.2 689 20.8 30.1 85.2 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 695 20.5 16.0 122.4 2.4 554 21.2 19.2 75.9 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 680 20.4 11.6 128.4 2.9 539 21.1 14.8 81.9 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 723 19.3 13.5 136.0 3.1 582 20.0 16.7 89.5 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 795 24.4 24.1 125.2 5.6 654 25.1 27.3 78.7 6.9 kcal g g g g	E P F C Salt 746 22.7 17.9 126.4 2.2 605 23.4 21.1 79.9 3.5 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●
昼食	とんこつ野菜ラーメン いかフライ <b>NEW!</b> みかん	オムライス グリーンサラダ コーヒーゼリー 野菜コンソメスープ	カツカレー わかめのツナぼん酢 プリン	<b>NEW!</b> カルボナーラ フライドポテト プチシュー	豚丼 菜の花のごま和え パイン 春雨スープ	豚ネギ胡麻クッパ チーズじゃがもち 黄桃	海老のかき揚げ丼 こんにゃくと野菜の煮物 フルーツヨーグルト 巻麩とわかめのおすまし
	E P F C Salt 641 26.0 12.5 102.9 8.1 kcal g g g g	E P F C Salt 777 23.8 23.6 118.0 6.5 kcal g g g g	E P F C Salt 950 19.3 28.3 160.2 6.0 kcal g g g g	E P F C Salt 843 22.5 42.7 90.6 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 746 23.3 16.8 127.7 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 875 23.3 37.5 115.1 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 859 13.0 32.2 129.5 3.1 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●
夕食	ささみマヨカツ <b>NEW!</b> 五目巾着の煮物 ライス 椎茸と人参のおすまし	焼売の野菜あんかけ <b>NEW!</b> ザーサイと蒸し鶏の塩昆布和え ライス たまごスープ	<b>NEW!</b> 鮭のちゃんちゃん焼き風 里芋の含め煮 ライス 白菜と麩のおすまし	油淋鶏 もやしの中華浸し ライス 白菜とチンゲン菜の中華スープ	セサミチキンソテー 大根とえんどうのコンソメ煮 ライス ベーコンとキャベツのスープ	あじの天ぷら おくらのお浸し ライス わかめスープ	ブルコギ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス 中華コーンスープ
	E P F C Salt 835 23.6 22.1 139.7 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 832 29.0 15.4 147.0 6.7 kcal g g g g	E P F C Salt 822 32.4 14.3 140.7 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,251 41.3 68.2 119.8 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 894 31.1 36.5 117.5 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 794 31.5 19.0 125.8 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 942 22.8 36.1 136.0 3.6 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 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。