



# WEEKLY MENU



日曜日	1月7日 (月)				1月8日 (火)				1月9日 (水)				1月10日 (木)				1月11日 (金)				1月12日 (土)				1月13日 (日)			
朝食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296	
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal	
	ウインナー		116		竹の子とピーマンの塩炒め		76		厚揚げの煮付け		62		目玉焼き		91		ほうれん草のクリーム煮		76		照焼き肉団子		92		ゆで卵		78	
	マカロニケチャップソテー		70		ブロッコリーのマヨネーズ和え		83		小松菜のごま和え		33		おくらの梅おほか和え		15		粉ふき芋		44		スパゲッティサラダ		125		ひじきと白滝の煮付け		52	
野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		
豆腐とわかめの味噌汁		30		小松菜と人参の味噌汁		21		根菜の味噌汁		23		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		大根と人参の味噌汁		22		白菜と人参の味噌汁		21		玉葱と油揚げの味噌汁		34		
沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		
材料名	ウインナー、豆腐、パスタ、玉葱、若布、ケチャップ、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、筍、コーン、玉葱、ピーマン、ブロッコリー、小松菜、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、小松菜、牛蒡、コーン、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、かつお、鰹節、梅、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				パスタ、パスタ、玉葱、パスタ、牛乳、ジャガイモ、パスタ、大根、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、パスタ、玉葱、胡瓜、白菜、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、油揚げ、白滝、玉葱、ピーマン、人参、グリーンピース、キャベツ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	829	25.2	20.0	3.4	793	20.7	21.8	3.4	731	20.4	13.9	3.8	740	22.9	15.7	2.6	755	19.1	12.1	3.0	851	21.8	20.1	3.9	777	23.8	18.7
B定食	635	26.6	23.3	4.6	599	22.1	25.1	4.6	537	21.8	17.2	5.0	546	24.3	19.0	3.8	561	20.5	15.4	4.2	657	23.2	23.4	5.1	583	25.2	22.0	4.2
選択メニュー	A (スープなし)		kcal		A (スープなし)		kcal		A (スープなし)		kcal		A (スープなし)		kcal		A (スープなし)		kcal		A (スープなし)		kcal		A (スープなし)		kcal	
	わかめうどん		385		醤油ラーメン		498		長崎 皿うどん		544		和風明太子パスタ		430		ソース焼きそば		558		ソーセージカツ		276		ソーセージカツ		276	
	B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal	
	ピピン丼		578		海老のかき揚げ丼		845		三色丼		642		ハヤシライス		682		キムチ炒飯		664		牛肉甘辛煮		377		メンチカツ		445	
	温泉玉子		82		キャベツのピーナッツ和え		36		ひじきと切干大根のきんぴら		74		コーンサラダ		33		春巻		139		白菜のおひたし		13		ポテトサラダ		88	
	プリン		78		みかん		49		りんご		21		コーヒーゼリー		78		ヨーグルト		78		パイナップル		49		洋梨		43	
春雨スープ		18		大根と人参の味噌汁		22		玉葱と油揚げの味噌汁		34		野菜コンソメスープ		11		わかめスープ		11		キャベツと油揚げの味噌汁		33		ほうれん草と玉葱のスープ		11		
(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				
材料名	うどん、豚、鶏卵、蒲鉾、小松菜、わかめ、パスタ、人参、玉葱、キャベツ、若布、春雨、コーン、プリン				中華麺、豚、海老、ピーナッツ、マヨネーズ、わかめ、葱、玉葱、人参、キャベツ、大根、ミカド				麺、豚、蒲鉾、鶏卵、油揚げ、わかめ、キャベツ、人参、木耳、コーン、ゆず、生姜、小松菜、ピーマン、切干大根、玉葱、コーン、わかめ				パスタ、明太子、豚、コーン、マヨネーズ、玉葱、キャベツ、人参、グリーンピース、水菜、海苔、コーヒーゼリー				中華麺、豚、鶏卵、玉葱、キャベツ、わかめ、人参、生姜、コーン、葱、グリーンピース、若布、コーン、ヨーグルト				牛、油揚げ、絹揚げ、大根、人参、玉葱、白菜、キャベツ、パイナップル				豚、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、パスタ、マヨネーズ、洋梨			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	545	18.6	10.8	4.8	583	24.1	13.6	9.9	639	21.5	30.9	5.9	541	21.3	12.8	4.8	775	16.5	30.5	8.0	565	3.4	1.7	2.4	888	11.2	22.7
B定食	756	22.8	18.8	4.5	952	15.0	35.5	3.6	771	25.3	21.2	4.5	804	14.7	20.1	5.7	892	19.1	23.0	3.8	942	15.4	26.9	5.6	1057	12.7	39.0	2.8
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	焼き餃子		231		アジフライとハム卵ロール		386		ハンバーグ クリームチーズソース		314		豚肉と野菜のピリ辛炒め		270		鱈の香草焼き		131		豚肉じゃが		294		麻婆春雨		257	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	海老ニラ焼きまん		231		アジフライとかぼちゃ挽肉フライ		325		ハンバーグ ジンジャーソース		264		香味野菜と豚肉の細切り炒め		245		鱈のカレー揚げ		204		塩鶏肉じゃが		263		豚肉と厚揚げの四川炒め		408	
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal	
白菜とツナのナムル		65		里芋田楽		91		大根とえんどうのコンソメ煮		25		冷奴		60		ぐる煮		140		茄子肉詰めフライ		108		チンゲン菜の中華浸し		27		
ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		
野菜中華スープ		14		白菜と麩のおすまし		9		コーンポタージュ		67		にらと卵のスープ		16		ほうれん草と麩の味噌汁		26		椎茸と人参のおすまし		7		たまごスープ		21		
材料名	豚、海老、ツナ、ニラ、キャベツ、人参、貝割れ大根、白菜、玉葱、水菜、コーン、コーン				鱈、パスタ、鶏卵、ジャガイモ、里芋、大根、人参、水菜、白菜、味噌、コーン、巻麩				豚、鶏、グリーンピース、キャベツ、人参、水菜、チーズ、牛乳、生姜、大根、コーン、わかめ、パスタ				豚、豆腐、鶏卵、玉葱、キャベツ、人参、絹揚げ、コーンの芽、わかめ、葱、生姜、コーン、筍、豆板醤				鱈、豆腐、里芋、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、パスタ、玉葱、大根、カレー粉、巻麩				豚、鶏、ジャガイモ、蒟蒻、人参、玉葱、絹揚げ、コーン、グリーンピース、葱、椎茸				豚、厚揚げ、鶏卵、筍、木耳、玉葱、わかめ、キャベツ、人参、生姜、絹揚げ、葱、チンゲン菜、コーン			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	780	21.2	14.9	4.7	956	24.1	26.0	4.0	876	23.9	25.6	3.4	816	28.9	19.5	3.4	767	30.9	5.1	7.7	879	25.0	21.3	3.8	775	19.4	13.9
B定食	780	21.2	14.9	4.7	895	22.0	18.9	3.6	826	20.0	20.2	4.0	791	31.6	15.7	3.4	840	30.3	13.7	6.6	848	23.5	19.5	3.0	926	33.2	30.5	4.2