



WEEKLY MENU

日曜日	1月21日 (月)				1月22日 (火)				1月23日 (水)				1月24日 (木)				1月25日 (金)				1月26日 (土)				1月27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		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		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		A・B共通メニュー		kcal	
	チキンナゲット		206		厚揚げの生姜煮		74		鶏肉団子の甘酢あん		100		ウインナー		116		ハム野菜炒め		62		アジアン風ホクホクポテト		69		オムレツ		65		オムレツ		65	
	玉葱のツナマヨサラダ		98		もやしの土佐酢かけ		14		おくらのごま和え		28		青菜と玉葱の炒め		45		スパゲッティサラダ		125		揚げジャコとキャベツのお浸し		26		レンコンサラダ		112		レンコンサラダ		112	
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		野菜サラダ		5		
根菜の味噌汁		23		大根と人参の味噌汁		19		豆腐とわかめの味噌汁		30		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		ほうれん草と麩の味噌汁		26		白菜と人参の味噌汁		21		玉葱と油揚げの味噌汁		34		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		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		牛乳		134		
材料名	鶏、ツ、玉葱、牛蒡、ケチャップ、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、生姜、ツ、胡瓜、大根、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、豆腐、ツ、若布、ツマ、人参、グリーンピース、キャベツ				ツ、玉葱、小松菜、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				ツ、玉葱、パスタ、胡瓜、ツ、巻麩、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ツ、ツ、ツ、玉葱、白菜、大葉、鯉節、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、油揚げ、ツ、蓮根、玉葱、マヨネーズ、パスタ、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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	940	28.3	30.2	2.9	720	21.2	13.7	3.0	771	21.8	14.4	3.7	795	22.7	21.2	3.3	826	19.9	20.2	3.3	729	18.5	11.8	3.8	824	20.0	20.0	4.4	824	20.0	20.0
B定食	746	29.7	33.5	4.1	526	22.6	17.0	4.2	577	23.2	17.7	4.9	601	24.1	24.5	4.5	632	21.3	23.5	4.5	535	19.9	15.1	5.0	630	21.4	23.3	5.6	630	21.4	23.3	5.6
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	とんこつ醤油らーめん		510		豚焼肉丼		679		たぬきうどん		443		豚の生姜焼き丼		702		海鮮塩焼きそば		546		チキンカツ		441		春雨水餃子		268		春雨水餃子		268	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	塩ラーメン		457		鶏天丼		798		水菜とトロロ昆布のうどん		388		鶏肉きんぴら丼		687		味噌ラーメン		537		一口餃子の磯辺揚げ		304		一口餃子の磯辺揚げ		304		一口餃子の磯辺揚げ		304	
ほうれん草のナムル		34		小松菜と油揚げの煮浸し		25		里芋の揚げ出し		101		ポテトサラダ		88		焼売		56		ブロッコリーのピーナッツ和え		40		パンパンジー		90		パンパンジー		90		
黄桃		56		プリン		78		みかん		49		コーヒーゼリー		78		杏仁フルーツ		43		青りんごゼリー		59		パイナップル		49		パイナップル		49		
(ライス付き)				椎茸と人参のおすまし		7		(ライス付き)				白菜と麩のおすまし		9		(ライス付き)				豆腐とわかめの味噌汁		30		たまごスープ		21		たまごスープ		21		
(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)				ライス		470		ライス		470		ライス		470		
材料名	中華麺、豚、ツ、ツ、葱、ツ、人参、ツマ、黄桃				豚、鶏、油揚げ、玉葱、人参、ツ、キャベツ、葱、小松菜、椎茸、プリン				うどん、蒲鉾、里芋、小松菜、水菜、葱、大根、揚玉、トコ、若布、ホソ酢、ミカ				豚、鶏、ツ、玉葱、生姜、葱、牛蒡、人参、胡瓜、白菜、唐辛子、ツマ、巻麩、マヨネーズ、ゼリー				中華麺、海老、ツ、豚、ツ、ツ、葱、玉葱、キャベツ、人参、梨、杏仁豆腐、葡萄、黄桃、ツ、ツ、ツ				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、ブロッコリー、ピーナッツ、豆腐、若布、ゼリー				豚、鶏、鶏卵、絹竹、木耳、生姜、玉葱、人参、大根、貝割れ大根、胡瓜、ツ、葱、春雨、青海苔、ツマ、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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	600	23.8	14.4	8.4	789	20.7	18.3	3.9	593	14.0	9.1	3.9	877	23.3	26.4	3.9	645	19.2	17.6	5.4	1040	28.9	29.5	4.0	898	19.1	14.6	3.7	898	19.1	14.6
B定食	547	22.3	9.8	8.8	908	29.6	28.8	4.3	538	13.6	4.4	4.1	862	20.9	20.9	3.9	636	24.4	15.2	7.6					934	18.7	21.6	2.4	934	18.7	21.6	2.4
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	麻婆豆腐		335		明太子クリームフライとミートコロック		326		豚肉と野菜の味噌炒め		262		いわしの梅しそフライ		374		おろし和風ハンバーグ		250		鱈の照り焼き		100		鶏の唐揚げ		293		鶏の唐揚げ		293	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		247		ささみチーズカツ		320		豚キムチ炒め		250		いわしの青のりフライ		390		ハンバーグ トマトソース		256		鱈の南蛮漬け		236		チキンの香味揚げ		359		チキンの香味揚げ		359	
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		A・B共通メニュー		kcal		
春雨サラダ ゆず風味		46		キャベツの粒マスタード和え		31		マカロニサラダ		126		ツナじゃが		68		ごぼうサラダ		68		根菜の煮物		85		切干大根の梅風味		33		切干大根の梅風味		33		
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		ライス		470		
わかめスープ		11		ほうれん草と玉葱のスープ		11		白菜とニラのスープ		11		大根とわかめの味噌汁		21		野菜コンソメスープ		11		椎茸と人参のおすまし		7		コーンと白菜のスープ		15		コーンと白菜のスープ		15		
材料名	豚、豆腐、玉葱、葱、ニンニク、生姜、白菜、人参、小松菜、ツ、胡瓜、柚子、春雨、若布、ツマ				明太子、鶏、大根、人参、水菜、牛乳、ツ、キャベツ、ツ、玉葱、ツ、マスタード				豚、ツ、玉葱、キャベツ、人参、絹竹、ツ、白菜、ニンニク、胡瓜、ニンニク、生姜、マヨネーズ				鰯、ツ、ツ、梅、大葉、青海苔、キャベツ、人参、水菜、玉葱、大根、若布				豚、鶏、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、牛蒡、玉葱、水菜、トコ、ホソ酢、マヨネーズ、唐辛子、パスタ				鱈、里芋、大根、人参、水菜、玉葱、牛蒡、葱、椎茸、蒟蒻、唐辛子				鶏、鶏卵、ツ、キャベツ、人参、水菜、白菜、梅、切干大根							
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	862	26.8	21.7	5.2	838	15.0	20.9	3.4	869	24.2	23.3	3.6	933	27.6	27.1	4.8	799	18.7	23.6	4.0	662	26.9	4.1	4.3	811	32.9	18.9	2.2	811	32.9	18.9
B定食	774	21.9	16.7	3.1	832	26.8	19.1	3.8	857	23.1	25.4	3.0	949	27.1	26.5	3.2	805	18.7	24.4	3.3	798	27.5	13.6	5.3	877	34.8	21.2	2.3	877	34.8	21.2	2.3