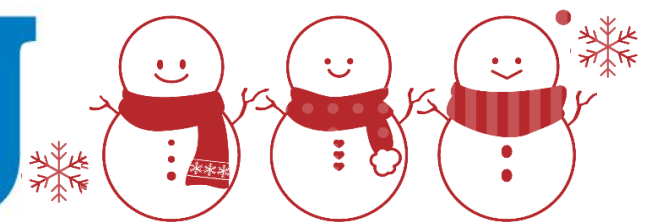


# WEEKLY MENU



| 日曜日                 | 2月4日 (月)                                       |       |      |                     | 2月5日 (火)                                    |       |      |                     | 2月6日 (水)                                    |       |      |                     | 2月7日 (木)   |       |      |                     | 2月8日 (金)  |       |      |               | 2月9日 (土)   |       |      |              | 2月10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 |      |
|                     | 厚揚げの煮付け  |       | 62   |                     | ゆで卵   |       | 78   |                     | 竹の子とピーマンの塩炒め                                |       | 76   |                     | ウインナー  |       | 116  |                     | 肉団子のチリソース   |       | 87   |               | ポテトの醤油バター風味  |       | 84   |              | 高野豆腐の含め煮                                   |       | 66   |      |
|                     | 菜の花の辛子和え                                       |       | 18   |                     | なめ茸オクラ                                      |       | 20   |                     | もやしと赤じそ和え                                   |       | 15   |                     | コーン玉葱ソテー   |       | 44   |                     | ひじきのゴマサラダ   |       | 47   |               | スパゲッティサラダ  |       | 125  |              | ほうれん草のお浸し                                  |       | 17   |      |
| 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    |      | 小松菜と人参の味噌汁          |   | 21    |      | 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    |      | 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                 | 厚揚げ、菜の花、牛蒡、辛子、人参、グリーンアスパラ、キャベツ                 |       |      |                     | 鶏卵、ナメ茸、オクラ、大根、小松菜、人参、グリーンアスパラ、キャベツ          |       |      |                     | 豚、豆腐、筍、玉葱、ピーマン、トマト、胡瓜、紫、若布、人参、グリーンアスパラ、キャベツ |       |      |                     | ウインナー、コーン、玉葱、海苔、キャベツ、人参、グリーンアスパラ、キャベツ              |       |      |                     | 鶏、大豆、胡瓜、大根、ひじき、ゴマ、キャベツ、人参、グリーンアスパラ、キャベツ             |       |      |               | ムシ、ジャガイモ、パスタ、玉葱、胡瓜、白菜、トマト、人参、グリーンアスパラ、キャベツ               |       |      |              | 高野豆腐、油揚げ、葱、ほうれん草、玉葱、鰹節、人参、グリーンアスパラ、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  | 716   | 22.0 | 12.7                | 3.4   | 732   | 22.7 | 14.3                | 2.9   | 734   | 21.2 | 15.4                | 2.7  | 794   | 22.7 | 20.9                | 3.0   | 769   | 20.7 | 16.2          | 3.6  | 843   | 19.1 | 21.0         | 3.0  | 730   | 22.9 | 12.8 |
| B定食                 | 522  | 23.4  | 16.0 | 4.6                 | 538   | 24.1  | 17.6 | 4.1                 | 540   | 22.6  | 18.7 | 3.9                 | 600  | 24.1  | 24.2 | 4.2                 | 575   | 22.1  | 19.5 | 4.8           | 649  | 20.5  | 24.3 | 4.2          | 536  | 24.3  | 16.1 | 5.0  |
| 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 |      |
|                     | 塩ラーメン  |       | 457  |                     | 肉うどん  |       | 505  |                     | 豚ネギ胡麻クッパ                                    |       | 597  |                     | とんこつ野菜ラーメン   |       | 488  |                     | 梅とろろ昆布うどん   |       | 399  |               | ソース焼きそば  |       | 558  |              | 豚肉の生姜焼き                                    |       | 254  |      |
|                     | 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 |      |
|                     | 豚キムチ丼  |       | 642  |                     | 焼肉炒飯  |       | 747  |                     | 焼き鳥丼  |       | 657  |                     | ハヤシライス   |       | 682  |                     | 玉子丼   |       | 585  |               | 豚塩丼  |       | 623  |              | 豚肉の粗挽きペッパー炒め                               |       | 234  |      |
|                     | 枝豆焼売   |       | 56   |                     | ポテトサラダ                                      |       | 88   |                     | 切干大根のゆず胡椒風味                                 |       | 42   |                     | 味玉   |       | 78   |                     | ごぼうサラダ  |       | 68   |               | 五目豆  |       | 77   |              | 里芋田楽                                       |       | 103  |      |
|                     | 黄桃   |       | 56   |                     | ヨーグルト                                       |       | 78   |                     | バナナ   |       | 32   |                     | プリン  |       | 78   |                     | みかん   |       | 49   |               | コーヒゼリー   |       | 78   |              | フルーツカクテル                                   |       | 49   |      |
| 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) |   |       |      | ライス           |  | 470   |      | ライス          |  | 470   |      |      |
| 材料名                 | 中華麺、豚、トマト、キャベツ、葱、玉葱、白菜、人参、グリーンアスパラ、人参、コブ、春雨、黄桃 |       |      |                     | うどん、牛、豚、ジャガイモ、玉葱、水菜、人参、ピーマン、胡瓜、大根、トマト、ヨーグルト |       |      |                     | 豚、鶏、油揚げ、葱、ミソ、人参、玉葱、切干大根、ゴマ、柚子胡椒、ホシオ、バナナ     |       |      |                     | 中華麺、豚、鶏卵、トマト、キャベツ、人参、玉葱、水菜、木耳、シイタケ、生姜、ニンニク、プリンは    |       |      |                     | うどん、蒲鉾、鶏卵、水菜、玉葱、葱、ミソ、牛蒡、大根、人参、トマト、梅、椎茸、若布、トマト、ゴマ、ミソ |       |      |               | 中華麺、豚、大豆、玉葱、キャベツ、トマト、人参、ほうれん草、蓮根、椎茸、蒟蒻、油揚げ、青海苔、生姜、コーヒゼリー |       |      |              | 豚、里芋、玉葱、人参、冷凍、生姜、大根、貝割れ大根、ほうれん草、味噌、ゴマ、フルーツ |       |      |      |
| 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  | 569   | 23.2 | 10.0                | 8.9   | 671   | 20.6 | 17.3                | 6.2   | 671   | 25.6 | 24.2                | 7.3  | 644   | 28.5 | 15.4                | 9.7   | 516   | 12.7 | 7.8           | 6.1  | 1216  | 19.1 | 24.5         | 9.2  | 887   | 18.7 | 14.2 |
| B定食                 | 772  | 21.2  | 15.0 | 4.2                 | 935   | 19.4  | 26.3 | 3.0                 | 765   | 29.5  | 19.3 | 3.9                 | 849  | 20.0  | 25.1 | 5.3                 | 713   | 18.5  | 13.3 | 3.5           | 1281   | 24.4  | 21.6 | 5.8          | 867  | 17.8  | 14.7 | 3.4  |
| 夕食                  | A  |       | kcal |                     | A   |       | kcal |                     | A   |       | kcal |                     | A  |       | kcal |                     | A   |       | kcal |               | A  |       | kcal |              | A  |       | kcal |      |
|                     | 鯖のコーンマヨ焼き                                      |       | 228  |                     | 豚肉じゃが                                       |       | 294  |                     | まぐろカツ タルタルソース                               |       | 401  |                     | 麻婆茄子   |       | 367  |                     | 塩レモン唐揚げ   |       | 299  |               | ハンバーグ デミグラスソース   |       | 258  |              | 中華クリームシチュー                                 |       | 342  |      |
|                     | B  |       | kcal |                     | B   |       | kcal |                     | B   |       | kcal |                     | B  |       | kcal |                     | B   |       | kcal |               | B  |       | kcal |              | B  |       | kcal |      |
|                     | 鱈の磯辺揚げ   |       | 362  |                     | 鶏肉じゃが                                       |       | 273  |                     | まぐろカツ トマトソース                                |       | 288  |                     | 香味野菜と豚肉の細切り炒め                                      |       | 245  |                     | 北海道 ザンギ   |       | 357  |               | ハンバーグ テリヤキソース  |       | 266  |              | チキントマトシチュー                                 |       | 282  |      |
| 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  |      |      |
| ぐる煮                 |  | 140   |      | 竹輪天ぷら               |   | 97    |      | かぼちゃのカレー煮           |   | 65    |      | マカロニサラダ             |  | 126   |      | ブロッコリーの青煮           |   | 24    |      | 大根とえんどうのコンソメ煮 |  | 25    |      | コーンフライ       |  | 144   |      |      |
| 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   |      |      |
| 玉葱と油揚げの味噌汁          |  | 34    |      | 白菜と麩のおすまし           |   | 9     |      | コーンポタージュ            |   | 67    |      | たまごスープ              |  | 21    |      | ほうれん草と麩の味噌汁         |   | 26    |      | コーンと玉葱のスープ    |  | 17    |      | ライス          |  | 470   |      |      |
| 材料名                 | 鱈、豆腐、油揚げ、コーン、里芋、キャベツ、人参、水菜、大根、蒟蒻、葱、玉葱、トマト、青海苔  |       |      |                     | 豚、鶏、竹輪、ジャガイモ、蒟蒻、人参、玉葱、絹揚げ、グリーンアスパラ、白菜、巻麩    |       |      |                     | 鯖、南瓜、キャベツ、人参、貝割れ大根、トマト、トマト、加工粉、コーン、パセリ      |       |      |                     | 豚、鶏卵、茄子、玉葱、葱、人参、トマト、胡瓜、ニンニク、生姜、筍、パセリ、ニンニクの芽、トマト、ゴマ |       |      |                     | 鶏、鶏卵、トマト、キャベツ、人参、水菜、生姜、ニンニク、ブロッコリー、ほうれん草、巻麩         |       |      |               | 豚、鶏、グリーンアスパラ、コーン、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱                        |       |      |              | 豚、鶏、コーン、ジャガイモ、玉葱、人参、牛乳、トマト、ニンニク、グリーンアスパラ   |       |      |      |
| 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  | 872   | 30.3 | 18.8                | 7.4   | 870   | 25.4 | 19.1                | 4.0   | 1003  | 29.0 | 29.9                | 2.7  | 984   | 24.8 | 35.1                | 4.9   | 819   | 35.6 | 18.6          | 3.6  | 770   | 18.7 | 19.9         | 3.4  | 956   | 23.9 | 25.0 |
| B定食                 | 1006   | 30.8  | 30.6 | 6.8                 | 849   | 24.4  | 17.3 | 4.1                 | 890   | 29.0  | 17.2 | 2.4                 | 862  | 28.5  | 20.6 | 3.9                 | 877   | 36.6  | 25.1 | 3.5           | 778  | 18.9  | 19.0 | 4.0          | 896  | 25.4  | 20.4 | 3.3  |