



WEEKLY MENU



日曜日	2月11日 (月)					2月12日 (火)					2月13日 (水)					2月14日 (木)					2月15日 (金)					2月16日 (土)					2月17日 (日)				
朝食	A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470							
	B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296							
	A・B共通メニュー 白菜とハムの炒め		kcal 41			A・B共通メニュー オムレツ		kcal 65			A・B共通メニュー 照焼き肉団子		kcal 92			A・B共通メニュー ウインナー		kcal 116			A・B共通メニュー チキンナゲット		kcal 206			A・B共通メニュー ほうれん草のクリーム煮		kcal 77							
	粉ふき芋		44			ポテトサラダ		88			切干大根の中華和え		40			竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		101			ごぼうサラダ		68			ジャーマンポテト		50							
	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							
	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							
材料名	ハム、ジャガ芋、白菜、ピーマン、牛蒡、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、小松菜、ケチャップ、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、豆腐、胡瓜、切干大根、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、竹輪、若布、海苔、マヨネーズ、味噌、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、牛蒡、大根、ケチャップ、マヨネーズ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					ハム、牛乳、パセリ、杓苳草、玉葱、ジャガ芋、白菜、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、牛蒡、蓮根、白滝、トマト、胡瓜、油揚げ、ピーマン、人参、キャベツ、グリーンソフ				
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	721	17.6	12.5	3.1		787	19.4	16.6	3.1		775	21.3	15.7	3.5		851	24.7	26.5	4.0		909	27.1	26.9	3.0		761	19.2	12.0	3.0		714	19.0	13.1	2.9	
B定食	527	19.0	15.8	4.3	kcal	593	20.8	19.9	4.3	kcal	581	22.7	19.0	4.7	kcal	657	26.1	29.5	4.0	kcal	715	28.5	30.2	4.2	kcal	567	20.6	15.3	4.2	kcal	520	20.4	16.4	4.1	kcal
昼食	三色丼				642	味噌ラーメン				537	チキンソースかつ丼				733	オムライス				755	ボークカレー				692	薄切り酢豚				281	鶏の竜田揚げ丼				937
	冷奴				60	焼売				56	和風マカロニサラダ				77	さつまいもクロック				131	おくらのお浸し				18	ピリ辛こんにゃく				38	菜の花のごま和え				40
	パイン				49	プリン				78	りんご				21	ハートのプリン				78	コーヒーゼリー				78	杏仁フルーツ				43	フルーチェ ミックスオレンジ				48
	春雨スープ				18	(ライス付き)					大根と油揚げの味噌汁				33	野菜コンソメスープ				11	白菜とコーンのスープ				11	キャベツと油揚げの味噌汁				33	白菜と麩のおすまし				9
	(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	豚、鶏卵、豆腐、小松菜、生姜、葱、キャベツ、人参、春雨、鰹節、パイン					中華麺、豚、トマト、トマト、葱、キャベツ、辛子、プリン					鶏、パセリ、キャベツ、玉葱、人参、大根、油揚げ、葱、海苔、マヨネーズ、リンゴ					鶏、鶏卵、グリーンピース、玉葱、グリーンソフ、人参、水菜、ケチャップ、プリン					豚、ジャガ芋、トマト、ニンニク、生姜、玉葱、人参、トマト、白菜、加熱、福神漬、鰹節、コーヒーゼリー					豚、玉葱、人参、筍、ピーマン、キャベツ、貝割れ大根、蒟蒻、油揚げ、酢、唐辛子、トマト、フルーツ					鶏、牛乳、キャベツ、菜の花、人参、白菜、トマト、巻麩、フルーツ				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	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	
定食	769	27.7	19.8	3.2		671	24.8	17.9	7.7		864	19.9	19.6	5.6		975	24.4	33.1	6.9		799	15.3	17.3	6.2		865	25.6	20.1	5.1		1504	36.4	50.6	3.4	
夕食	A ささみしそ巻きフライ		kcal 320			A ブルコギ		kcal 363			A 焼き餃子		kcal 229			A 豚肉と野菜のピリ辛炒め		kcal 270			A 鯖のごま照り焼き		kcal 331			A キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		kcal 404			A デミトマハンバーグ		kcal 302		
	B ささみマヨカツ		kcal 313			B 豚肉と青菜の塩炒め		kcal 212			B 揚げ餃子		kcal 411			B 海鮮ビーフン		kcal 169			B 鯖のチゲ煮		kcal 394			B キャベツメンチカツ ケチャップソース		kcal 406			B ハンバーグ ジンジャーソース		kcal 264		
	A・B共通メニュー 根菜の田舎風		kcal 38			A・B共通メニュー コーンサラダ		kcal 33			A・B共通メニュー 春雨サラダ ゆず風味		kcal 49			A・B共通メニュー ツナじゃが		kcal 68			A・B共通メニュー 里芋の含め煮		kcal 71			A・B共通メニュー 小松菜のピーナッツ和え		kcal 32			A・B共通メニュー スパゲッティサラダ		kcal 125		
	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		
	白菜と油揚げの味噌汁		32			野菜中華スープ		12			たまごスープ		21			玉葱と人参の味噌汁		24			豆腐とわかめの味噌汁		30			椎茸と人参のおすまし		7			ほうれん草と玉葱のスープ		12		
材料名	鶏、大葉、キャベツ、人参、水菜、大根、竹輪、蒟蒻、絹糸、白菜、油揚げ					牛、豚、トマト、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、トマト、グリーンソフ、白菜、小松菜、水菜、コショウ、蜂蜜、トマト					豚、鶏卵、大根、人参、貝割れ大根、トマト、胡瓜、柚子、葱、トマト					豚、ゆず、アヲ、海老、アヲ、筍、木耳、ジャガ芋、玉葱、キャベツ、人参、小松菜、生姜、ニンニク、絹糸、葱					鯖、豆腐、里芋、絹糸、キャベツ、人参、水菜、若布、トマト					豚、ピーナッツ、大根、人参、水菜、キャベツ、小松菜、葱、椎茸、マスタード、ケチャップ					豚、鶏、玉葱、キャベツ、人参、水菜、マツタケ、生姜、パプリカ、胡瓜、杓苳草、トマト、マヨネーズ				
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	860	29.8	20.3	3.2		878	21.7	27.3	2.4		769	18.9	12.8	2.8		832	26.1	16.8	4.6		902	28.9	27.9	2.7		913	23.5	28.5	3.6		909	20.8	30.3	4.3	
B定食	853	24.9	21.8	3.3		727	21.8	14.4	2.6		951	20.3	27.0	2.9		731	20.5	5.2	5.2		965	29.7	33.3	3.5		915	23.2	27.2	4.2		871	20.4	26.3	4.2	