

WEEKLY MENU

| 日曜日 | 2月18日 (月) | | | | 2月19日 (火) | | | | 2月20日 (水) | | | | 2月21日 (木) | | | | 2月22日 (金) | | | | 2月23日 (土) | | | | 2月24日 (日) | | | | |
|---------------------|---|-------|---------------------|-------------------|---|---------------------|---------------|------|--|---------------|------|---------------------|---|-------|-----------|-----------------|---|-----------|---------------|------|--|---------------|------|------|---|------|------|------|-----|
| 朝食 | A | | kcal | 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 | 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 | | | | | |
| | 目玉焼き | | 91 | ポテトと鮭のホクホク和え | | 73 | ウインナー | | 116 | 厚揚げとキャベツの味噌炒め | | 109 | 肉野菜炒め | | 53 | 鶏肉団子の甘酢あん | | 100 | 竹の子とわかめの卵とじ | | 57 | れんこんの梅肉和え | | 37 | | | | | |
| 青菜と玉葱の炒め | | 76 | ブロッコリーのごまサラダ | | 30 | マカロニケチャップソテー | | 70 | スパゲッティサラダ | | 125 | おくらのお浸し | | 18 | パンサンスー | | 71 | 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 | 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 | 大根と人参の味噌汁 | | 22 | キャベツと焙煎のりの味噌汁 | | 21 | 白菜と人参の味噌汁 | | 21 | 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 | 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 | 鶏卵、玉葱、小松菜、牛蒡、人参、グリーンアスパラ、キャベツ | | | | 鮭、ジャガ芋、玉葱、ブロッコリー、小松菜、人参、グリーンアスパラ、キャベツ | | | | ウインナー、豆腐、パスタ、玉葱、若布、ケチャップ、人参、グリーンアスパラ、キャベツ | | | | 厚揚げ、パスタ、玉葱、胡瓜、大根、マヨネーズ、人参、グリーンアスパラ、キャベツ | | | | 豚、玉葱、生姜、おくら、鯉節、海苔、人参、グリーンアスパラ、キャベツ | | | | 鶏、鶏卵、胡瓜、トマト、白菜、春雨、人参、グリーンアスパラ、キャベツ | | | | 鶏卵、筍、若布、蓮根、大葉、梅、玉葱、油揚げ、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 | | | | | |
| | A定食 | 803 | 25.4 | 20.9 | 2.4 | 737 | 19.9 | 12.0 | 2.9 | 829 | 25.1 | 20.0 | 3.7 | 869 | 22.4 | 24.8 | 3.0 | 705 | 19.0 | 12.0 | 2.7 | 805 | 20.6 | 16.7 | 3.9 | 741 | 20.8 | 12.8 | 3.5 |
| | B定食 | 609 | 26.8 | 24.2 | 3.6 | 543 | 21.3 | 15.3 | 4.1 | 635 | 26.5 | 23.3 | 4.9 | 675 | 23.8 | 28.1 | 4.2 | 511 | 20.4 | 15.3 | 3.9 | 611 | 22.0 | 20.0 | 5.1 | 547 | 22.2 | 16.1 | 4.7 |
| 選択メニュー | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | | | | | |
| | 豚焼肉丼 | | 679 | ビビンバ丼 | | 574 | とんこつ醤油ラーメン | | 510 | 海老のかき揚げ丼 | | 845 | 韓国風うどん | | 442 | アジフライとハム卵ロール | | 386 | 肉焼売 | | 263 | | | | | | | | |
| | A定食のみです。 | | | すき焼き丼 | | 662 | 塩ラーメン | | 457 | カレー炒飯 | | 651 | かき玉うどん | | 443 | アジフライとかぼちゃ焼肉フライ | | 325 | 白菜とツナのナムル | | 65 | | | | | | | | |
| | 切干大根のコールスローサラダ | | 60 | 温泉玉子 | | 82 | チンゲン菜の中華浸し | | 27 | 小松菜と油揚げの煮浸し | | 25 | 菜の花とベーコンのコロッケ | | 131 | ひじきと白滝の煮付け | | 41 | 洋梨 | | 43 | | | | | | | | |
| | ぶどうゼリー | | 59 | ヨーグルト | | 78 | 黄桃 | | 56 | プリン | | 78 | みかん | | 49 | コーヒーゼリー | | 78 | 春雨スープ | | 18 | | | | | | | | |
| | 白菜と油揚げの味噌汁 | | 32 | 大根と人参の味噌汁 | | 22 | (ライス付き) | | | わかめスープ | | 11 | (ライス付き) | | | キャベツと油揚げの味噌汁 | | 33 | ライス | | 470 | | | | | | | | |
| (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 | | | | | | | | | | | | |
| 材料名 | 豚、玉葱、人参、ゴボウ、キャベツ、胡瓜、トマト、白菜、切干大根、油揚げ、マヨネーズ、ヨーグルト、マスタード、ゼリー | | | | 豚、豆腐、鶏卵、トマト、パセリ、人参、玉葱、白菜、絹竹、大根、白滝、コショウ、ヨーグルト | | | | 中華麺、豚、卵、トマト、葱、生姜、チンゲン菜、人参、トマト、黄桃 | | | | 海老、豚、玉葱、人参、ピーマン、小松菜、葱、油揚げ、若布、トマト、鯉節、パセリ | | | | うどん、豚、鶏卵、蒲鉾、トマト、葱、人参、コシコシの芽、生姜、ミツバ、菜の花、グリーンアスパラ、椎茸、シソ | | | | 鮭、ハム、鶏卵、豚、南瓜、大根、人参、水菜、油揚げ、白滝、キャベツ、油揚げ、ヒジキ、ゼリー | | | | 豚、ツナ、キャベツ、人参、水菜、白菜、春雨、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 | | | | | |
| | A定食 | 830 | 20.8 | 20.2 | 3.9 | 756 | 23.7 | 18.7 | 5.2 | 593 | 22.6 | 13.9 | 7.7 | 959 | 14.5 | 37.7 | 3.0 | 622 | 16.8 | 12.0 | 6.6 | 1008 | 18.4 | 30.9 | 4.6 | 859 | 17.4 | 14.8 | 5.4 |
| | B定食 | | | | | 844 | 29.3 | 21.1 | 5.5 | 540 | 21.1 | 9.3 | 8.1 | 765 | 14.1 | 15.7 | 4.6 | 623 | 16.7 | 12.4 | 3.8 | 947 | 16.3 | 23.8 | 4.2 | | | | |
| 夕食 | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | A | | kcal | | | | | |
| | ソースカツ | | 287 | 豚肉と小松菜のオニオンソース炒め | | 247 | 鱈の香草焼き | | 129 | 鶏の塩麹唐揚げ | | 419 | 麻婆豆腐 | | 335 | チキンクリームシチュー | | 344 | | | | | | | | | | | |
| | B | | kcal | B | | kcal | B | | kcal | B | | kcal | B | | kcal | B | | kcal | B | | kcal | B | | kcal | | | | | |
| | とんかつ おろしポン酢 | | 268 | 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め | | 285 | 鱈の南蛮漬 | | 236 | 鱈の南蛮漬 | | 236 | 豚肉とピーマンの炒め物 | | 228 | ブラウンシチュー | | 383 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| がんもと野菜の煮物 | | 49 | 選べる小鉢 | | 60 | ポテトサラダ | | 88 | かぼちゃの含め煮 | | 73 | マカロニサラダ | | 126 | ごぼうサラダ | | 68 | 花野菜のコンソメ煮 | | 24 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 椎茸と人参のおすまし | | 7 | ほうれん草と麩の味噌汁 | | 26 | コーンポタージュ | | 67 | 白菜と麩のおすまし | | 9 | 豆腐とわかめの味噌汁 | | 30 | たまごスープ | | 21 | | | | | | | | | | | | |
| 材料名 | 豚、がんもどき、里芋、キャベツ、人参、水菜、大根、葱、椎茸 | | | | 豚、小松菜、白菜、玉葱、キャベツ、ピーマン、グリーンアスパラ、パセリ、生姜、コシコシ、巻麩、トマト | | | | 豚、鶏、海老、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、マヨネーズ、トマト、パセリ | | | | 鱈、南瓜、大根、人参、水菜、玉葱、葱、白菜、トマト、唐辛子、麩 | | | | 鶏、鶏卵、豆腐、生姜、コシコシ、塩麩、キャベツ、人参、水菜、パセリ、玉葱、胡瓜、マヨネーズ、若布 | | | | 豚、豆腐、鶏卵、玉葱、葱、コシコシ、生姜、筍、ピーマン、牛蒡、大根、人参、マヨネーズ、唐辛子、トマト | | | | 鶏、豚、牛乳、ジャガ芋、白菜、玉葱、人参、ブロッコリー、トマト、ケチャップ | | | | |
| 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 | | | | | |
| | A定食 | 813 | 19.4 | 17.7 | 4.8 | 803 | 22.9 | 21.9 | 3.3 | | | | 681 | 27.0 | 3.8 | 3.5 | 1045 | 36.5 | 38.4 | 3.9 | 894 | 28.0 | 26.3 | 5.3 | 838 | 24.2 | 18.6 | 3.5 | |
| | B定食 | 794 | 19.6 | 17.6 | 4.1 | 841 | 22.1 | 27.0 | 3.5 | 952 | 20.8 | 31.5 | 2.9 | 788 | 27.0 | 10.9 | 4.3 | 929 | 37.1 | 27.4 | 2.7 | 787 | 26.2 | 17.2 | 4.8 | 877 | 21.8 | 19.7 | 4.5 |