



WEEKLY MENU



日曜日	1月20日 (月)				1月21日 (火)				1月22日 (水)				1月23日 (木)				1月24日 (金)				1月25日 (土)				1月26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				
	照焼き肉団子		92	竹の子とわかめの卵とじ		57	厚揚げの煮付け		62	ハム野菜炒め		64	オムレツ		65	豚肉と青菜の塩炒め		72	ウインナー		116	れんこんの梅肉和え		37				
	パンサンスー		77	小松菜の辛子和え		10	大根のレモン和え		15	白菜のおひたし		12	ポテトサラダ		88	ひじきのゴマサラダ		47	野菜サラダ		5	大根と油揚げの味噌汁		33				
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		22	小松菜と人参の味噌汁		21	キャベツと焙煎のりの味噌汁		21	豆腐とわかめの味噌汁		30	もやしと人参の味噌汁		22	大根と油揚げの味噌汁		33	大根と油揚げの味噌汁		33					
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、鶏卵、胡瓜、トマト、牛蒡、春雨、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、筍、小松菜、大根、若布、辛子、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、大根、レタ、小松菜、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				ル、玉葱、白菜、鯉節、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、豆腐、ジャガイモ、玉葱、胡瓜、若布、キャベツ、マネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、大豆、玉葱、小松菜、胡瓜、トマト、ピーマン、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、蓮根、油揚げ、キャベツ、梅、大葉、大根、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				
	A定食	805	20.7	16.4	3.8	702	20.6	11.7	3.1	711	20.3	12.7	3.8	710	18.3	12.6	3.9	796	20.3	17.3	3.2	754	20.4	17.2	3.1			
	B定食	611	22.1	19.7	5.0	508	22.0	15.0	4.3	517	21.7	16.0	5.0	516	19.7	15.9	5.1	602	21.7	20.6	4.4	560	21.8	20.5	4.3			
選択メニュー	A (スープなし)		kcal	A		kcal	A		kcal	A (スープなし)		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	きつねうどん		417	ポークカレー 辛口		717	味噌ラーメン		537	ベーコンときのこのクリームパスタ		650	ソース焼きそば		558	チキンライス		653	豚肉の生姜焼き		256	豚肉の生姜焼き		256				
	B (スープ付き)		kcal	B		kcal	B		kcal	B (スープ付き)		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal				
	肉ごぼう丼		672	ポークカレー 甘口		717	豚ネギ胡麻クッパ		597	三色丼		642	海鮮塩焼きそば		546	A定食のみです。		豚肉の甘辛炒め		293	豚肉の甘辛炒め		293					
	ピーマン肉詰めフライ		116	コーンサラダ		33	焼売		56	牛肉コロッケ		207	ゆで豚の中華ごまだれ		150	キャベツのツナマヨサラダ		93	ほうれん草のじゃこ和え		29	ほうれん草のじゃこ和え		29				
	選べるデザート		78	バナナ		32	フルーツヨーグルト		45	りんご		21	チーズババロアシュークリーム		83	ぶどうゼリー		59	洋梨		43	洋梨		43				
白菜と麩のおすまし		9	コンソメスープ		11	(ライス付き)			椎茸と人参のおすまし		7	わかめスープ		11	コーンと玉葱のスープ		15	豆腐と麩のおすまし		7	豆腐と麩のおすまし		7					
(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)			ライス		470	ライス		470					
材料名	うどん、豚、蒲鉾、稲荷、葱、小松菜、玉葱、牛蒡、ピーマン、グリーンピース、白菜、巻麩				豚、ジャガイモ、トマト、玉葱、人参、グリーンピース、水菜、生姜、ニンニク、バナナ、加ール				中華麺、豚、トマト、トマト、葱、ミツバ、キャベツ、ピーマン、ヨーグルト、黄桃、パイナップル、梨、葡萄				パスタ、豚、牛、鶏卵、ジャガイモ、生クリーム、チーズ、小松菜、グリーンピース、人参、葱、トマト、椎茸、リンゴ				中華麺、豚、海老、ゆ、玉葱、トマト、キャベツ、人参、小松菜、葱、青海苔、若布、ピーマン、紅生姜				鶏、トマト、グリーンピース、トマト、玉葱、キャベツ、人参、キャベツ、マネーズ、ゼリー、れんこん、巻麩、洋梨、蜂蜜							
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	611	16.8	14.1	5.2	782	17.0	16.5	6.3	638	25.7	16.3	7.6	878	23.5	45.5	4.1	791	23.1	33.8	8.5	1290	22.0	22.5	6.1			
	B定食	875	23.7	22.1	5.2	793	17.0	16.5	6.3	698	25.9	24.9	5.5	877	25.6	30.6	4.2	790	26.1	32.3	7.1							
夕食	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	まぐろカツ タルタルソース		402	回鍋肉		326	油淋鶏		811	鯖のキムチマヨ焼き		533	ハンバーグ デミグラスソース		279	餃子メンチと目玉焼きフライ		346	豚肉じゃが		325	豚肉じゃが		325				
	B		kcal	B		kcal	A定食のみです。		B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal		
	まぐろカツ トマトソース		289	牛肉と野菜の黒胡椒炒め		424	マカロニサラダ		126	鯖の竜田揚げ		443	ハンバーグ ケチャップソース		290	メンチカツ		443	鶏肉じゃが		321	鶏肉じゃが		321				
	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal	ライス		470	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				
ピリ辛こんにゃく		38	もやしの中華浸し		29	ライス		470	切干大根の炒め煮		52	花野菜のコンソメ煮		24	かぼちゃの含め煮		73	選べる小鉢		130	選べる小鉢		130					
ライス		470	ライス		470	たまごスープ		21	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470					
玉葱と人参の味噌汁		25	白菜とにらのスープ		11				豚汁		47	ほうれん草と玉葱のスープ		11	白菜と人参の味噌汁		21	キャベツと人参の味噌汁		22	キャベツと人参の味噌汁		22					
材料名	マグロ、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、トマト、玉葱、ピーマン、マネーズ、唐辛子				豚、牛、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参、ニンニクの芽、ニンニク、生姜、トマト、白菜、ニンニク、葱、筍、ピーマン				鶏、鶏卵、葱、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、ピーマン、玉葱、胡瓜、マネーズ、ピーマン				鯖、豚、油揚げ、里芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、生姜、大根、葱、切干大根、れんこん、マネーズ				豚、鶏、トマト、キャベツ、人参、水菜、ブロッコリー、れんこん、玉葱、キャベツ				豚、鶏卵、南瓜、大根、人参、水菜、白菜				豚、鶏、ジャガイモ、蒟蒻、人参、玉葱、キャベツ、グリーンピース			
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	935	28.1	30.9	3.2	836	24.9	21.2	4.1	1428	42.3	77.7	3.2	1102	28.6	53.6	3.1	784	24.8	17.4	4.1	910	22.7	24.9	3.0			
	B定食	822	28.1	18.2	2.9	934	23.6	32.3	4.3					1012	28.9	38.0	3.4	795	24.3	17.0	4.8	1007	20.9	35.0	3.4			