

# WEEKLY MENU

日曜日	2月17日 (月)				2月18日 (火)				2月19日 (水)				2月20日 (木)				2月21日 (金)				2月22日 (土)				2月23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		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		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		kcal	
	厚揚げとキャベツの味噌炒め		110		ポテトの醤油バター風味		128		豚肉と青菜の塩炒め		72		照焼き肉団子		92		オムレツ		65		ウインナー		116		竹の子とわかめの卵とし		57		57	
おくらの梅おかか和え		20		ほうれん草のピーナッツ和え		34		大根の明太和え		23		キャベツ・ツナコーンサラダ		53		イタリア風グラタン		61		和風マカロニサラダ		77		菜の花の辛子和え		17		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		5		
白菜と人参の味噌汁		21		大根と人参の味噌汁		22		豆腐とわかめの味噌汁		30		大根と油揚げの味噌汁		33		小松菜と人参の味噌汁		21		もやしと人参の味噌汁		22		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		21		
沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		4		
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		134		
材料名	厚揚げ、わか、白菜、 ごま、生姜、梅、鰹節、 人参、グリーンピース、キャベツ				ム、ジャガ芋、玉葱、わか草、 大根、ピーナッツ、パセリ、 人参、グリーンピース、キャベツ				豚、明太子、玉葱、小松菜、 大根、豆腐、若布、 人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、ツ、コ、大根、油揚げ、 人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、グラタ、小松菜、キャベツ、 人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、パン、 玉葱、わか、キャベツ、マネズ、海苔、 人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、玉葱、筍、菜の花、 若布、海苔、辛子、 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		
A定食	764	21.8	17.3	2.9	797	20.5	17.0	3.4	738	20.4	15.9	3.1	791	22.8	16.9	3.5	760	20.3	14.5	3.1	828	23.7	22.4	3.4	708	21.9	11.7	3.3		
B定食	570	23.2	20.6	4.1	603	21.9	20.3	4.6	544	21.8	19.2	4.3	597	24.2	20.2	4.7	566	21.7	17.8	4.3	634	25.1	25.7	4.6	514	23.3	15.0	4.5		
選択メニュー	A		kcal		A (スープなし)		kcal		A		kcal		A (スープなし)		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal			
	ポークカレー 辛口		717		味噌ラーメン		537		スパゲッティミートソース		563		丸天うどん		485		とんこつ野菜ラーメン		488		三色丼		642		豚肉のごま風味炒め		276			
	B		kcal		B (スープ付き)		kcal		A定食のみです。		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B		kcal		B		kcal			
	ポークカレー 甘口		717		豚焼肉丼		679		花野菜のコンソメ煮		24		豚キムチ丼		642		肉ごぼう丼		672		リクエスト ハヤシライス		682		豚肉と玉葱のうま塩炒め		257			
	グリーンサラダ		23		白菜とツナのナムル		65		小松菜のごま和え		33		白菜とチャーシューの中華和え		66		コーンフライ		138		ポテトサラダ		88		チーズパバロアシュークリーム		83			
ほうれん草とコーンのスープ		12		みかん		49		りんご		21		フルーチェ イチゴ		51		プリン		78		黄桃		56		ほうれん草とコーンのスープ		12				
(別：ライス280g/470kcal)				たまごスープ		21		(ライス付き)				キャベツと油揚げの味噌汁		33		コンソメスープ		11		椎茸と人参のおすまし		7		(別：ライス280g/470kcal)						
材料名	豚、ジャガ芋、コ、玉葱、人参、 ごま、生姜、キャベツ、水菜、 グリーンピース、わか草、 か、わか、わか、わか、わか				中華麺、豚、ム、わか、葱、 白菜、人参、ツ、玉葱、コ、 鶏卵、コ、わか				パ、わか、豚、玉葱、コ、 グリーンピース、人参、 キャベツ、チーズ、 コーンゼリー				うどん、丸天、豚、葱、玉葱、 白菜、わか、コ、小松菜、 人参、水菜、若布、 コ、わか、わか				中華麺、豚、わか、 キャベツ、人参、玉葱、 牛蒡、葱、白菜、 木耳、油揚げ、 わか、牛乳				豚、鶏卵、コ、小松菜、 ごま、わか、グリーンピース、 水菜、キャベツ、 わか、わか、わか、 わか				豚、ジャガ芋、玉葱、人参、 大根、貝割れ大根、 小松菜、胡瓜、 椎茸、葱、マネズ、 コ、黄桃					
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	835	19.3	21.7	6.0	651	26.7	19.2	10.3	665	23.6	20.7	2.6	539	18.8	8.7	5.5	605	26.5	15.8	10.2	869	24.9	26.1	4.6	897	17.0	21.6	3.3		
B定食	835	19.3	21.7	6.0	814	22.8	20.2	5.1	708	19.5	14.5	4.5	822	23.9	20.7	5.4	909	16.1	27.2	5.9	878	16.4	22.2	3.3	878	16.4	22.2	3.3		
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal			
	ブルコギ		363		まぐろカツ タルタルソース		414		NEW 焼き餃子		285		麻婆茄子		393		ささみしそ巻きフライ		321		鱈のコーンマヨ焼き		229		B		kcal			
	B		kcal		B		kcal		揚げ餃子の豆板醤ソースがけ		285		B		kcal		B		kcal		ささみチーズカツ		322		鱈の南蛮漬		236		kcal	
	牛肉と野菜の黒胡椒炒め		424		まぐろカツ トマトソース		289		もやしの中華浸し		29		チーズじゃがもち		245		枝豆焼売		56		ピリ辛こんにやく		38		ちゃんこ鍋風煮		54		54	
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		kcal		
ごぼうサラダ		68		切干大根の炒め煮		52		春雨スープ		22		ライス		470		わかめスープ		11		白菜と麩のおすまし		9		ライス		470		470		
豆腐とわかめの味噌汁		30		小松菜と麩の味噌汁		25		春雨スープ		22		もやしとわかめの味噌汁		21		わかめスープ		11		白菜と麩のおすまし		9		ライス		470		470		
材料名	牛、豆腐、玉葱、パ、 わか、人参、コ、 キャベツ、ごまの芽、 牛蒡、大根、若布、 マネズ、唐辛子、 パ、蜂蜜				わか、油揚げ、 キャベツ、人参、 水菜、小松菜、 切干大根、巻麩、 ト、マネズ				豚、 キャベツ、人参、 貝割れ大根、わか、 葱、コ、春雨				牛、豆腐、 チーズ、わか、 餅、白菜、人参、 白滝、葱、 春菊、グリーンピース、 わか、若布				豚、茄子、 枝豆、ごま、 生姜、茄子、 葱、キャベツ、 玉葱、人参、 筍、厚揚げ、 木耳、若布、 コ、わか				鶏、 蒟蒻、 キャベツ、人参、 水菜、大葉、 チーズ、 白菜、巻麩、 唐辛子、 コ				鱈、 鶏、油揚げ、 コ、玉葱、 人参、葱、 大根、牛蒡、 マネズ、 ごま					
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	931	23.4	32.5	3.2	961	29.4	32.4	2.7	752	19.3	12.3	2.7	1106	26.3	42.4	4.0	930	26.3	30.0	4.9	838	26.8	20.5	3.2	789	29.3	20.4	3.4		
B定食	992	24.9	36.1	5.4	836	29.4	18.6	2.4	806	20.3	17.5	2.9	970	35.9	31.5	4.4	839	26.4	20.3	3.7	796	29.8	14.7	4.5	796	29.8	14.7	4.5		