

# WEEKLY MENU

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)																																			
曜日																																																												
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																														
	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				kcal	厚揚げとキャベツの味噌炒め				110	A・B共通メニュー				kcal	ポテトの醤油バター風味				128	A・B共通メニュー				kcal	照焼き肉団子				92	NEW A・B共通メニュー				kcal	オムレツ				65	A・B共通メニュー				kcal	ウインナー				116	A・B共通メニュー				kcal	竹の子とわかめの卵とし				57
	おくらの梅おかか和え				20	ほうれん草のピーナツ和え				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	野菜サラダ				5	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										
	野菜サラダ				5	野菜サラダ				5	野菜サラダ				5	野菜サラダ				5	小松菜と人参の味噌汁				21	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										
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	沢庵・青かつぱ・梅				4	沢庵・青かつぱ・梅				4	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																					
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	沢庵・青かつぱ・梅				4	沢庵・青かつぱ・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	牛乳				134																
材料名	厚揚げ、わか、白菜、 コンク、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、コン、大根、油揚げ、 人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、グラタリ、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、マヨネーズ、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	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分																								
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	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	634	25.1	25.7	4.6	514	23.3	15.0	4.5																								
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	ポークカレー 辛口			kcal	717			A (スープなし)	味噌ラーメン			kcal	537			A	スパゲッティーミートソース			kcal	563			A (スープなし)	丸天うどん			kcal	485			A (スープなし)	とんこつ野菜ラーメン			kcal	488			A	三色丼			kcal	642			A	豚肉のごま風味炒め			kcal	276						
	B	ポークカレー 甘口			kcal	717			B (スープ付き)	豚焼肉丼			kcal	679			A定食のみです。				B (スープ付き)	豚キムチ丼			kcal	642			B (スープ付き)	肉ごぼう丼			kcal	672			B	リクエスト ハヤシライス			kcal	682			B	豚肉と玉葱のうま塩炒め			kcal	257										
	グリーンサラダ				23	白菜とツナのナムル				65	花野菜のコンソメ煮				24	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	みかん				49	コーヒーゼリー				78	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 (別：ライス280g/470kcal)				12	たまごスープ (別：ライス280g/470kcal)				21	野菜中華スープ (別：ライス280g/470kcal)				12	キャベツと油揚げの味噌汁 (別：ライス280g/470kcal)				33	コンソメスープ ライス				470	椎茸と人参のおすまし ライス				470																														
材料名	豚、ジャガ芋、コン、玉葱、人参、 コンク、生姜、キャベツ、水菜、グリーンピース、 わか草、加ール、わか、シュークリーム				中華麺、豚、ム、わか、葱、白菜、 人参、ツ、玉葱、コン、鶏卵、コン、わか				パスタ、豚、玉葱、コン、ブロッコリー、 人参、キャベツ、チーズ、コーヒーゼリー				うどん、丸天、豚、葱、玉葱、白菜、 わか、コン、小松菜、人参、水菜、 若布、コン、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、コン、小松菜、コンク、 玉葱、わか、グリーンピース、水菜、 キャベツ、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、マヨネーズ、コン、黄桃																																			
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分																								
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	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	909	16.1	27.2	5.9	878	16.4	22.2	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																																
夕食	A	ブルコギ			kcal	363			A	まぐろカツ タルタルソース			kcal	414			A	焼き餃子			kcal	285			A	麻婆茄子			kcal	393			A	ささみしそ巻きフライ			kcal	321			A	鱈のコーンマヨ焼き			kcal	229														
	B	牛肉と野菜の黒胡椒炒め			kcal	424			B	まぐろカツ トマトソース			kcal	289			B	揚げ餃子の豆板醤ソースがけ			kcal	285			B	豚肉と厚揚げの四川炒め			kcal	433			B	ささみチーズカツ			kcal	322			B	鱈の南蛮漬け			kcal	236														
	A・B共通メニュー				kcal	ごぼうサラダ				68	A・B共通メニュー				kcal	切干大根の炒め煮				52	A・B共通メニュー				kcal	もやしの中華浸し				29	A・B共通メニュー				kcal	枝豆焼売				56	A・B共通メニュー				kcal	ピリ辛こんにゃく				38	A・B共通メニュー				kcal	ちゃんこ鍋風煮				54
	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	ライス				470	ライス				470	ライス				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	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	玉葱と油揚げの味噌汁				36																				
材料名	牛、豆腐、玉葱、パア、人参、コン、 キャベツ、コンクの芽、牛蒡、大根、若布、 マヨネーズ、唐辛子、パセリ、蜂蜜				マヨネーズ、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、 小松菜、切干大根、巻麩、わか、 マヨネーズ				豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、 わか、葱、コン、春雨				牛、豆腐、チーズ、ジャガ芋、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、コンク、生姜、茄子、 葱、キャベツ、玉葱、人参、筍、厚揚げ、 木耳、若布、コン、キャベツ				鶏、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、 大葉、チーズ、白菜、巻麩、 唐辛子、コン				鱈、鶏、油揚げ、コン、玉葱、人参、 葱、大根、牛蒡、マヨネーズ、コンク																																			
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分																								
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	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				930	26.3	30.0	4.9	838	26.8	20.5	3.2	789	29.3	20.4	3.4	839	26.4	20.3	3.7	796	29.8	14.7	4.5																									
B定食	992	24.9	36.1	5.4	836	29.4	18.6	2.4	806	20.3	17.5	2.9	1106	26.3	42.4	4.0	970	35.9	31.5	4.4																																								