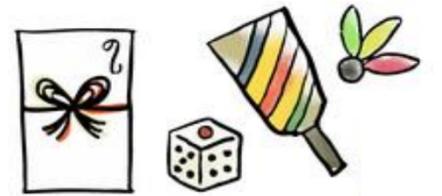




WEEKLY MENU



日曜日	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)	1月8日 (金)	1月9日 (土)	1月10日 (日)
朝食					A ライス 280g 470 kcal B パン・ジャムorマーガリン 296 kcal A・B共通メニュー 高野豆腐の卵とじ 81 kcal ブロccoliのごま和え 28 kcal 野菜サラダ 5 kcal 白菜と人参の味噌汁 21 kcal 牛乳 134 kcal	A ライス 280g 470 kcal B パン・ジャムorマーガリン 296 kcal A・B共通メニュー 目玉焼き 91 kcal 五目豆 64 kcal 野菜サラダ 5 kcal もやしと人参の味噌汁 22 kcal 牛乳 134 kcal	A ライス 280g 470 kcal B パン・ジャムorマーガリン 296 kcal A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮 74 kcal キャベツ・ツナコーンサラダ 53 kcal 野菜サラダ 5 kcal 大根と麩の味噌汁 24 kcal 牛乳 134 kcal
					鶏卵、高野豆腐、葱、ブロッコリー、白菜、ごま、人参、キャベツ、グリーンリーフ	鶏卵、大豆、蓮根、蒟蒻、芋、椎茸、人参、キャベツ、グリーンリーフ	厚揚げ、ツナ、生姜、ごま、大根、巻麩、葱、人参、キャベツ、グリーンリーフ
					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					A定食 743 22.8 13.9 4.1	A定食 790 24.2 18.1 3.3	A定食 764 22.9 17.1 3.2
					B定食 549 24.2 17.2 5.3	B定食 596 25.6 21.4 4.5	B定食 570 24.3 20.4 4.4
昼食					台湾ラーメン 595 kcal チンゲン菜の中華浸し 27 kcal ミニエクレア (ライス付き) 94 kcal (別: ライス280g/470kcal)	ハヤシライス 682 kcal ポテトサラダ 88 kcal プリン 78 kcal ライス 470 kcal	焼肉炒飯 747 kcal 焼売 56 kcal 杏仁フルーツ 43 kcal 野菜中華スープ 12 kcal ライス 470 kcal
					中華麺、豚、芋、葱、ごま、ニンニク、チンゲン菜、葱、生姜、ごま、人参、イモ	豚、玉葱、芋、ジャガイモ、胡瓜、ケチャップ、マヨネーズ、プリ	牛、豚、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、白菜、水菜、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、チェリー、パイ
					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					A定食 716 31.2 25.9 7.9	A定食 1318 21.1 25.8 3.9	A定食 1328 26.8 21.0 2.4
					B定食	B定食	B定食
夕食					呉の肉じゃが 453 kcal ささみチーズカツ 139 kcal 里芋の含め煮 76 kcal ライス 470 kcal オニオンスープ 13 kcal	焼き餃子 232 kcal 大根ときゅうりのキムチ和え 21 kcal ライス 470 kcal わかめスープ 11 kcal	鱈のマヨネーズ焼き カレー風味 183 kcal 串カツ 149 kcal ライス 470 kcal 椎茸と人参のおすまし 7 kcal
					鶏、里芋、キャベツ、人参、水菜、チーズ、玉葱	牛、豚、ジャガイモ、玉葱、白滝、ピーマン、グリーンリーフ、鶏卵、葱、ごま	豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、白菜、キャベツ、葱、若布、ごま
					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					A定食 698 10.5 15.1 2.4	A定食 1060 26.4 36.2 4.8	A定食 734 18.8 11.1 4.0
					B定食	B定食	B定食 809 28.8 18.5 3.2

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 西洋フード・コンパスグループ(株)