

Weekly Menu



日曜日	1月30日 (月)	1月31日 (火)	2月1日 (水)	2月2日 (木)	2月3日 (金)	2月4日 (土)	2月5日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	根菜鶏つくねハンバーグ ブロッコリーの和風マスタード和え もやしとワカメの味噌汁	フランクフルト ポテトの磯辺揚げ 玉子スープ	ほうれん草スクランブル ハム 白菜とえのきの味噌汁	目玉焼き パンネナポリタン 野菜スープ	ウインナー ほうれん草とコーンのソテー 大根と人参の味噌汁	肉団子(甘酢だれ) チンゲン菜となめこの中華和え 白菜と油揚げの味噌汁	だし巻き卵 ひじきの胡麻マヨサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E 1,162 kcal P 28.8 g F 12.2 g C 237.4 g S 2.8 g	E 1,207 kcal P 26.6 g F 39.3 g C 186.4 g S 3.8 g	E 1,176 kcal P 29.7 g F 17.2 g C 227.9 g S 2.3 g	E 1,088 kcal P 28.9 g F 23.8 g C 188.9 g S 3.9 g	E 1,214 kcal P 29.9 g F 20.9 g C 230.3 g S 2.7 g	E 1,174 kcal P 26.6 g F 15.7 g C 235.2 g S 2.6 g	E 1,196 kcal P 26.4 g F 19.3 g C 233.6 g S 2.5 g
■ライス280g							
昼食	肉ねぎうどん ポテトの醤油バター風味	鶏肉きんぴら丼 白菜とハムの炒め	クリームスパゲッティ 花野菜のコンソメ煮	親子丼 ゴボウのかりかりサラダ	チキンカレー ポテトサラダ	豚肉と大根の炒め煮 青梗菜ともやしのナムル	ウインナーと野菜のカレーポトフ トマトビーンズ
	E 1,023 kcal P 25.3 g F 17.3 g C 186.9 g S 5.2 g	E 761 kcal P 20.1 g F 14.4 g C 133.8 g S 2.4 g	E 1,473 kcal P 26.5 g F 12.1 g C 206.9 g S 2.8 g	E 795 kcal P 22.7 g F 17.0 g C 136.7 g S 3.6 g	E 908 kcal P 17.4 g F 28.1 g C 149.7 g S 3.7 g	E 1,218 kcal P 30.7 g F 18.2 g C 233.2 g S 2.8 g	E 1,290 kcal P 32.2 g F 23.2 g C 242.3 g S 4.7 g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏の唐揚げ おろしポン酢 小松菜とコーンのじゃこ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	イカボールと野菜のチリソース ゆで卵 豆腐とワカメの味噌汁	ちくぜん煮 玉子豆腐 キャベツと大根の味噌汁	照りマヨチキン 大根の香味和え キャベツとえのきの味噌汁	揚げ出し豆腐の肉野菜あん 蓮根のごま和え わかめと麩の味噌汁	ささみの明太マヨ焼き ワカメとしめじの煮浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉と卵の塩野菜炒め 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え 大根とわかめの味噌汁
	E 1,301 kcal P 39.7 g F 24.4 g C 233.4 g S 5.4 g	E 1,228 kcal P 29.0 g F 17.5 g C 240.5 g S 3.5 g	E 1,187 kcal P 28.2 g F 12.4 g C 245.0 g S 4.6 g	E 1,414 kcal P 38.2 g F 37.3 g C 234.4 g S 4.3 g	E 1,313 kcal P 33.8 g F 24.4 g C 242.6 g S 4.8 g	E 1,168 kcal P 40.4 g F 10.8 g C 226.8 g S 3.7 g	E 1,259 kcal P 33.0 g F 20.1 g C 238.4 g S 3.9 g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、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。



Weekly Menu



日曜日	2月6日 (月)	2月7日 (火)	2月8日 (水)	2月9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)	2月12日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	とうふハンバーグ ブロッコリーの和風 マスタード和え 小松菜とわかめの 味噌汁	肉団子のクリーム煮 ポテト カレースープ	和風スクランブル ハム 白菜ともやしの味噌汁	チキンナゲット ほうれん草とマカロニの クリーム煮 玉子スープ	高野豆腐の卵とじ ピリ辛こんにゃく もやしとワカメの味噌汁	目玉焼き ひじきと白滝の煮付け 白菜とえのきの味噌汁	オニオンスクランブル ハム キャベツと玉葱の味噌汁
	E P F C S 1,137 25.4 13.7 231.4 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,164 26.9 31.6 191.6 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,165 29.6 15.8 228.2 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,132 29.3 27.8 190.5 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,166 27.8 15.0 233.5 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,176 29.0 16.4 231.2 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,204 28.2 20.0 231.5 3.0 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	すき焼き丼 切干大根の ゆず胡椒風味	わかめとんこつラーメン 揚げ餃子	鶏の竜田揚げ丼 竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え	焼肉うどん 大学芋	ポークカレー チーズサラダ	八宝菜 ポテトの醤油バター風味	チキンのトマトクリーム煮 さつま芋とビーンズの マヨサラダ
	E P F C S 750 19.0 13.8 136.9 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,108 32.7 21.9 190.3 9.8 kcal g g g g	E P F C S 1,281 27.1 24.3 127.2 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,130 23.3 22.5 204.7 5.6 kcal g g g g	E P F C S 779 16.9 19.0 136.5 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,200 26.2 16.9 238.3 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,414 36.0 32.3 247.8 2.3 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	油淋鶏(鶏唐揚げ 香味ソース) 大根ときゅうりの キムチ和え もやしとわかめの味噌汁	豚肉の生姜焼き ほうれん草と白滝の お浸し キャベツと油揚げの味噌汁	豆腐ハンバーグと 焼きコロッケ エリンギ炒め キャベツと大根の味噌汁	チキンのツナマヨ焼き 小松菜のなめ苺おろし ごぼうの味噌汁	麻婆豆腐 ハンサンスー じゃが芋と玉葱の味噌汁	さわらのフリット タルタルソース 大根の明太和え 豆腐ともずくの味噌汁	鶏肉の治部煮 ツナキャベツ 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,262 38.2 20.3 234.3 6.2 kcal g g g g	E P F C S 1,386 32.3 38.7 230.8 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,303 24.6 24.9 247.7 5.0 kcal g g g g	E P F C S 1,397 38.2 35.4 234.1 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,335 32.8 25.0 247.2 6.0 kcal g g g g	E P F C S 1,357 38.7 27.7 238.4 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,264 36.0 19.0 241.0 5.2 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。



Weekly Menu



日曜日	2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)	2月19日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	鯖の塩焼き はすのきんぴら 巻き麩となめこの味噌汁	ウィンナー ペンネと三色ピーマンの ペペロンチーノ キャベツと玉葱の スープ	ミックススクランブル ハム キャベツとわかめの 味噌汁	プレーンオムレツ ウィンナーと野菜の ソテー ポテトと人参のスープ	鶏団子の南蛮風 ポテト 白菜ともやしの味噌汁	とうふハンバーグ 切干大根 ジャガ芋と玉葱の味噌汁	野菜とベーコンの スクランブルエッグ ハム キャベツと油揚げの 味噌汁
	E P F C S 1,247 28.2 18.6 241.6 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,191 31.6 35.5 190.5 6.0 kcal g g g g	E P F C S 1,195 30.2 18.5 229.4 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,044 24.5 25.3 180.3 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,236 27.1 18.7 242.0 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,200 26.1 15.6 242.4 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,246 31.6 23.7 228.7 2.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ	☆ 星 ☆ オムカレー さつま芋のはちみつ バター風味 エクレア	豚焼き肉丼 かぼちゃとベーコンの 和風煮	カレーうどん さつま芋と大豆の 胡麻がらめ	きこのポーク ハヤシライス ブロッコリーの ガーリック炒め	肉団子と春雨の スープ煮 大根とツナの おかか和え	ポークデミシチュー ほうれん草の ピーナッツ和え
	E P F C S 1,064 22.8 19.2 202.5 3.0 kcal g g g g	E P F C S 1,389 25.3 36.3 244.9 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,246 21.7 18.5 141.4 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,038 23.8 11.3 206.7 6.2 kcal g g g g	E P F C S 772 18.5 18.7 132.6 2.8 kcal g g g g	E P F C S 1,253 27.0 21.0 241.7 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,213 30.3 16.5 239.4 3.2 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	チキンの香味揚げ めかぶ土佐酢 白菜とえのきの味噌汁	卵と野菜炒めの甘酢 あんかけと春巻き ツナじゃが キャベツと玉葱の味噌汁	鶏肉の葱塩焼き 玉葱のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏の照り焼きミックス チーズ風味 もやしとホウレン草の カレーチャブチェ ジャガ芋とわかめの 味噌汁	アジフライ 青菜と高野豆腐の煮浸し わかめとえのきの味噌汁	豚肉と厚揚げの四川炒め ブロッコリーのナムル 大根と人参の味噌汁	セサミチキンソテー れんこんのカレーマヨ和え もやしとインゲンの味噌汁
	E P F C S 1,292 36.6 22.1 240.8 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,432 29.8 31.1 258.2 5.7 kcal g g g g	E P F C S 1,244 37.5 21.7 227.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,392 43.2 25.5 249.0 5.2 kcal g g g g	E P F C S 1,291 35.1 21.2 241.5 3.9 kcal g g g g	E P F C S 1,334 39.0 28.1 234.6 4.7 kcal g g g g	E P F C S 1,423 37.2 40.5 230.4 2.9 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。



Weekly Menu



日曜日	2月20日 (月)	2月21日 (火)	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)	2月25日 (土)	2月26日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	目玉焼き いんげんとベーコンのソテー キャベツとエノキの味噌汁	フランクフルト ブロッコリーのゴマ和え 玉子スープ	コーンスクランブル ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁	チキンナゲット ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ポテトと人参のスープ	さつま揚げ 五目豆 白菜と油揚げの味噌汁	肉団子のクリーム煮 ツナキャベツ わかめと麩の味噌汁	厚揚げのそぼろあん 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え わかめと玉葱の味噌汁
	E 1,203 kcal P 30.3 g F 19.2 g C 232.3 g S 2.8 g	E 1,133 kcal P 27.1 g F 33.4 g C 180.6 g S 3.8 g	E 1,171 kcal P 29.9 g F 14.9 g C 232.1 g S 2.3 g	E 1,079 kcal P 28.5 g F 25.3 g C 185.4 g S 4.6 g	E 1,393 kcal P 34.9 g F 30.7 g C 247.2 g S 3.9 g	E 1,290 kcal P 29.1 g F 25.1 g C 240.5 g S 3.5 g	E 1,277 kcal P 31.5 g F 25.1 g C 233.8 g S 3.0 g
■ライス280g							
昼食	とんこつ醤油らーめん 餃子	3色丼 白菜と竹輪のごま酢和え	焼きうどん(ソース味) キャベツのゆかり和え	親子丼 はすのきんぴら	チキンカレー ごぼうのポテトサラダ	鶏肉と野菜のチリソース シュウマイ	チキンクリームシチュー トマトビーンズ
	E 1,060 kcal P 30.3 g F 20.3 g C 183.7 g S 8.1 g	E 829 kcal P 26.0 g F 18.2 g C 132.7 g S 3.4 g	E 1,407 kcal P 23.3 g F 9.4 g C 194.3 g S 5.8 g	E 828 kcal P 23.1 g F 14.5 g C 147.2 g S 4.3 g	E 828 kcal P 15.9 g F 22.4 g C 142.1 g S 3.7 g	E 1,574 kcal P 39.1 g F 44.1 g C 253.9 g S 2.5 g	E 1,300 kcal P 31.6 g F 20.2 g C 251.8 g S 3.4 g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	★夕食★ チキンカツ トマトとチーズのソース 海藻とオニオンのマリネサラダ 巻麩と三つ葉の味噌汁 デザート	おでん 串カツ キャベツともやしの味噌汁	鶏の唐揚げ わかめと大根のレモン和え 大根とワカメの味噌汁	豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 お豆とツナのおニオンサラダ 小松菜とわかめの味噌汁	鯖のみぞれ煮 ゆで卵 キャベツとエノキの味噌汁	鶏すき煮 ほうれん草と白滝の胡麻和え もやしと油揚げの味噌汁	牛南蛮焼き わかめとじゃこのサラダ ごぼうの味噌汁
	E 1,469 kcal P 34.5 g F 26.7 g C 276.6 g S 3.6 g	E 1,317 kcal P 32.2 g F 24.4 g C 242.7 g S 5.0 g	E 1,306 kcal P 35.2 g F 21.8 g C 244.7 g S 3.8 g	E 1,322 kcal P 35.9 g F 21.8 g C 248.4 g S 5.2 g	E 1,385 kcal P 37.7 g F 31.4 g C 234.4 g S 3.2 g	E 1,224 kcal P 34.5 g F 15.8 g C 239.3 g S 6.5 g	E 1,307 kcal P 28.7 g F 30.0 g C 233.5 g S 4.2 g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、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。





Weekly Menu



日曜日	2月27日 (月)	2月28日 (火)	3月1日 (水)	3月2日 (木)	3月3日 (金)	3月4日 (土)	3月5日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	プレーンオムレツ しめじのおかか和え 大根とわかめの味噌汁	ジャーマンポテト ペペロンチーノ 野菜スープ	ミックススクランブル ハム 豆腐となめこの味噌汁	目玉焼き ポテトの磯辺揚げ ワカメスープ			
	E 1,104 kcal P 24.5 g F 11.0 g C 230.4 g S 2.3 g	E 1,625 kcal P 35.2 g F 53.4 g C 258.3 g S 5.7 g	E 1,205 kcal P 31.1 g F 19.2 g C 229.4 g S 2.4 g	E 1,097 kcal P 28.1 g F 28.6 g C 180.1 g S 4.2 g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g
■ライス280g							
昼食	タコライス ポテトとウインナーの カレー炒め	五目味噌ラーメン シュウマイ	かつ丼 白菜の塩昆布和え				
	E 733 kcal P 17.8 g F 18.6 g C 122.9 g S 2.1 g	E 1,091 kcal P 32.9 g F 18.3 g C 194.3 g S 8.7 g	E 1,212 kcal P 22.2 g F 9.3 g C 149.0 g S 4.0 g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏の黒胡椒炒め 青梗菜とえのきのお浸し キャベツとわかめの味噌汁	卵と野菜のビーフン炒め さつまいもとピーズの マヨサラダ 白菜ともやしの味噌汁	豚肉野菜巻きフライ ゆで卵 大根とわかめの味噌汁				
	E 1,255 kcal P 34.4 g F 15.3 g C 246.6 g S 5.1 g	E 1,305 kcal P 28.0 g F 23.2 g C 247.3 g S 3.7 g	E 1,232 kcal P 28.3 g F 21.2 g C 232.7 g S 2.4 g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

