

Weekly Menu



日 曜日	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15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		フランクフルト エリンギ炒め 野菜スープ	とうふハンバーグ きんぴらごぼう 刻み揚げと長ネギの味噌汁	コーンスクランブル ハム ポテトと人参のスープ	目玉焼き ペンネナポリタン じゃが芋とわかめの味噌汁	さつま揚げ 大根の梅和え 白菜ともやしの味噌汁	野菜とベーコンのスクランブルエッグ ハム もやしとインゲンの味噌汁
	E P F C S kcal g g g g	E P F C S 1,175 26.1 36.4 184.9 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,169 26.1 15.8 234.4 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,018 25.0 23.2 178.0 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,214 29.8 15.8 240.5 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,319 31.6 26.4 241.2 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,226 30.9 21.8 228.5 2.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食		焼肉うどん かぼちゃの天ぷら	3色丼 れんこんの カレーマヨ和え	鶏チャーシュー 塩ラーメン シュウマイ	ボークカレー チーズサラダ	チキンクリームシチュー 白菜とハムの炒め	豚肉と野菜のブラック ペッパー塩炒め ゆで卵
	E P F C S kcal g g g g	E P F C S 643 16.8 27.3 79.4 5.4 kcal g g g g	E P F C S 1,265 24.4 22.2 130.6 2.9 kcal g g g g	E P F C S 664 32.2 16.0 93.6 8.9 kcal g g g g	E P F C S 317 9.8 18.9 29.8 3.7 kcal g g g g	E P F C S 827 26.1 22.1 137.7 3.5 kcal g g g g	E P F C S 795 28.9 26.4 113.1 1.5 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食		★夕食★ 七福チリコンカン コーンポテト 白菜とえのきの味噌汁 マスカットゼリー	肉団子と根菜の黒酢あん 切干とごぼうの マヨぼんだれ 大根とわかめの味噌汁	アジフライ 大根のきんぴら 白菜ともやしの味噌汁	茹で豚とブロッコリーの ねぎソース 厚揚げと青菜の煮浸し キャベツと大根の 味噌汁	回鍋肉 春雨の中華和え わかめとえのきの 味噌汁	肉じゃが ツナキャベツ えのきと巻麩の味噌汁
	E P F C S kcal g g g g	E P F C S 1,271 37.4 17.1 244.8 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,443 27.7 25.6 279.0 5.9 kcal g g g g	E P F C S 1,299 33.0 21.6 243.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,247 32.6 23.4 229.6 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,269 31.9 19.1 247.6 5.4 kcal g g g g	E P F C S 1,263 24.9 20.8 247.9 3.9 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	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22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	チキンナゲット ペペロンチーノ 刻み揚げと長ネギの 味噌汁	ウインナー きのこのスクランブル とうもろこしと玉葱の 中華スープ	高野豆腐の卵とじ ピリ辛こんにゃく 大根と油揚げの味噌汁	目玉焼き ほうれん草と ベーコンのソテー もやしと人参のスープ	厚揚げのそぼろあん 野菜と油揚げの ごま和え もやしとインゲンの 味噌汁	肉団子のクリーム煮 ほうれん草の ピーナッツ和え わかめと玉葱の味噌汁	だし巻き卵 大根の炒め煮 わかめとえのきの 味噌汁
	E 1,392 P 33.5 F 25.8 C 260.4 S 4.3 kcal g g g g	E 1,133 P 30.2 F 33.7 C 177.2 S 3.2 kcal g g g g	E 1,167 P 28.3 F 15.0 C 233.0 S 3.5 kcal g g g g	E 1,036 P 27.6 F 26.0 C 172.4 S 3.1 kcal g g g g	E 1,215 P 31.3 F 18.6 C 233.6 S 2.7 kcal g g g g	E 1,227 P 28.9 F 18.0 C 241.8 S 3.5 kcal g g g g	E 1,154 P 25.7 F 14.6 C 233.8 S 2.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	豚肉の生姜焼き丼 白菜の塩昆布和え	スパゲッティー ミートソース ツナマヨポテト	麻婆豆腐飯 白菜とチャーシューの 炒め	味玉醬油らーめん 肉団子の甘酢煮	ドライカレー ゆで卵	豚肉の甘辛炒め 蒸し野菜添え 豆もやしとひじきの ナムル	フランクフルトと皮付き 根菜のポトフ スパゲッティサラダ
	E 1,097 P 26.8 F 17.8 C 210.1 S 2.1 kcal g g g g	E 1,071 P 23.9 F 19.9 C 200.1 S 2.1 kcal g g g g	E 1,581 P 29.8 F 18.2 C 217.1 S 4.3 kcal g g g g	E 1,036 P 30.4 F 18.7 C 180.5 S 10.0 kcal g g g g	E 778 P 25.4 F 18.3 C 126.5 S 2.2 kcal g g g g	E 1,216 P 31.1 F 12.7 C 243.3 S 3.4 kcal g g g g	E 1,397 P 31.3 F 32.1 C 252.2 S 4.1 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
■ライス280g							
夕食	ブリのおろし煮 さつま芋のはちみつ バター風味 ごぼうと油揚げの味噌汁	ハンバーグ 照り焼きソース ほうれん草の えごまナムル 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉団子と野菜の トマト煮込み れんこんポテトサラダ 白菜とえのきの味噌汁	ケイジャンチキン チンゲン菜とワカメの チョレギ風 キャベツとえのきの 味噌汁	豚挽肉と春雨の オイスターソース ポテトの磯辺揚げ 大根とワカメの味噌汁	豚肉ときくらげの卵炒め ブロッコリーの おかか和え 大根と人参の味噌汁	鶏すき煮 小松菜ときのこの 白和え わかめと麩の味噌汁
	E 1,259 P 33.3 F 19.0 C 235.7 S 2.2 kcal g g g g	E 1,253 P 31.3 F 18.2 C 245.2 S 4.6 kcal g g g g	E 1,278 P 26.5 F 17.7 C 258.0 S 3.6 kcal g g g g	E 1,240 P 38.7 F 21.8 C 226.4 S 4.0 kcal g g g g	E 1,346 P 23.8 F 26.1 C 257.5 S 4.8 kcal g g g g	E 1,290 P 36.5 F 22.2 C 237.0 S 4.8 kcal g g g g	E 1,181 P 32.9 F 14.2 C 233.7 S 4.5 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	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29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	ブレーンオムレツ ポテトとウインナーの カレー炒め 小松菜とわかめの 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 にらと卵のスープ	からふとマスの塩焼き ひじきと大豆の煮物 白菜とえのきの味噌汁	ミートボールの デミトマトソース煮 大根と人参の マヨサラダ 野菜スープ	目玉焼き ポテト わかめとえのきの 味噌汁	さつま揚げ わかめのツナ炒め 巻き麩となめこの 味噌汁	とうふハンバーグ 小松菜のおかか和え キャベツともやしの 味噌汁
	E 1,170 P 25.4 F 16.1 C 234.5 S 2.8 kcal g g g g	E 1,072 P 28.6 F 26.2 C 180.4 S 3.2 kcal g g g g	E 1,140 P 29.6 F 12.4 C 229.9 S 2.8 kcal g g g g	E 1,196 P 26.6 F 37.5 C 188.5 S 4.5 kcal g g g g	E 1,221 P 29.0 F 18.7 C 235.6 S 2.2 kcal g g g g	E 1,343 P 33.9 F 27.2 C 243.2 S 3.3 kcal g g g g	E 1,139 P 25.8 F 14.2 C 230.4 S 2.5 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	明太子と高菜の 博多風スパゲティ かぼちゃのそぼろあん	冬野菜と鶏肉の あんかけご飯 春巻	塩ワントン麺 蒸し鶏ときのこの バンバンジーソース	豚キムチ丼 お豆とツナの オニオンサラダ	★星特★ ハンバーグカレー エッグサラダ フルーチェ イチゴ	豚バラと豆腐の トマト旨煮 キャベツのおかか和え	チキンときのこの 豆乳シチュー マカロニサラダ
	E 1,092 P 30.6 F 15.9 C 207.0 S 5.6 kcal g g g g	E 1,304 P 26.0 F 24.2 C 246.7 S 5.6 kcal g g g g	E 1,366 P 26.7 F 8.0 C 183.1 S 8.4 kcal g g g g	E 763 P 24.5 F 14.3 C 133.6 S 3.6 kcal g g g g	E 1,103 P 27.6 F 35.6 C 169.3 S 5.1 kcal g g g g	E 1,302 P 32.2 F 28.0 C 232.5 S 3.8 kcal g g g g	E 1,435 P 37.9 F 35.2 C 245.3 S 3.1 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	若鶏の ジンジャーソース カニカマと蓮根の サラダ キャベツと油揚げの 味噌汁	青椒肉絲 青梗菜とツナの 胡麻ボン酢 じゃが芋と玉葱の 味噌汁	チキン南蛮 さつま芋ダイスサラダ 豆腐ともずくの味噌汁	おでん いかフライ 白菜とえのきの味噌汁	ハムカツ ほうれん草ときのこの みぞれ和え キャベツと玉葱の 味噌汁	白身魚のマヨネーズ 焼き カレー風味 人参と玉子の炒め 白菜と油揚げの味噌汁	豚肉とチンゲン菜の 塩レモン炒め ゆで卵 キャベツと玉葱の 味噌汁
	E 1,343 P 36.3 F 31.3 C 230.8 S 3.8 kcal g g g g	E 1,190 P 28.5 F 13.4 C 241.4 S 5.3 kcal g g g g	E 1,406 P 39.1 F 31.7 C 243.0 S 4.8 kcal g g g g	E 1,262 P 32.8 F 20.2 C 237.5 S 4.9 kcal g g g g	E 1,284 P 26.8 F 17.7 C 256.9 S 5.3 kcal g g g g	E 1,245 P 35.6 F 23.3 C 225.1 S 3.2 kcal g g g g	E 1,207 P 32.7 F 17.6 C 230.9 S 4.6 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	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 ペンネナポリタン 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 P 28.8 F 12.2 C 237.4 S 2.8 kcal g g g g	E 1,207 P 26.6 F 39.3 C 186.4 S 3.8 kcal g g g g	E 1,176 P 29.7 F 17.2 C 227.9 S 2.3 kcal g g g g	E 1,088 P 28.9 F 23.8 C 188.9 S 3.9 kcal g g g g	E 1,214 P 29.9 F 20.9 C 230.3 S 2.7 kcal g g g g	E 1,174 P 26.6 F 15.7 C 235.2 S 2.6 kcal g g g g	E 1,196 P 26.4 F 19.3 C 233.6 S 2.5 kcal g g g 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 ゴボウのカリカリサラダ	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 P 25.3 F 17.3 C 186.9 S 5.2 kcal g g g g	E 761 P 20.1 F 14.4 C 133.8 S 2.4 kcal g g g g	E 1,473 P 26.5 F 12.1 C 206.9 S 2.8 kcal g g g g	E 795 P 22.7 F 17.0 C 136.7 S 3.6 kcal g g g g	E 908 P 17.4 F 28.1 C 149.7 S 3.7 kcal g g g g	E 1,218 P 30.7 F 18.2 C 233.2 S 2.8 kcal g g g g	E 1,290 P 32.2 F 23.2 C 242.3 S 4.7 kcal g g g 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 P 39.7 F 24.4 C 233.4 S 5.4 kcal g g g g	E 1,228 P 29.0 F 17.5 C 240.5 S 3.5 kcal g g g g	E 1,187 P 28.2 F 12.4 C 245.0 S 4.6 kcal g g g g	E 1,414 P 38.2 F 37.3 C 234.4 S 4.3 kcal g g g g	E 1,313 P 33.8 F 24.4 C 242.6 S 4.8 kcal g g g g	E 1,168 P 40.4 F 10.8 C 226.8 S 3.7 kcal g g g g	E 1,259 P 33.0 F 20.1 C 238.4 S 3.9 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。

