

Weekly Menu

日曜日	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)	2月4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	厚揚げのそぼろあん 蓮根のごま和え 長ネギとえのきの味噌汁	フランクフルト ほうれん草のクリーム煮 中華コーンスープ	和風スクランブル ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁	肉団子のチリソース ごぼうの中華サラダ もやしとわかめの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ キャベツとハムのコンソメソテー トマトスープ	マスの塩焼き 白菜とチャーシューの炒め キャベツとしめじの味噌汁	がんもの煮物 ひじきの胡麻マヨサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	889 29.8 20.9 145.1 2.5	870 21.7 25.9 137.6 3.8	739 22.8 15.0 127.3 2.5	812 20.2 20.1 137.5 3.0	723 20.8 11.7 133.5 2.4	723 21.4 14.4 125.1 2.9	732 18.6 16.0 129.5 2.4
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	

■ライス280g

昼食	あったか豚汁うどん 栗かぼちゃの含め煮	鶏の照り焼き丼 小松菜のお浸し	ミートソーススパゲティ 大根と人参のマヨサラダ	ジャコ炒飯 にらともやしのチャンプルー	チキンカレー ツナとコーンのスパゲティサラダ	豚肉と野菜のオイスターソース焼きそば 玉葱のおかか和え	豚肉のトマト煮込み キャベツのピーナッツ和え
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	959 22.4 9.5 192.0 5.6	752 29.9 17.4 118.0 2.1	1,107 22.0 25.9 197.2 3.2	675 20.6 12.7 116.1 5.0	913 18.0 27.4 149.8 3.4	911 24.1 9.0 188.8 3.8	784 23.8 18.8 130.3 2.2
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	

★現在はAのみ提供しています

■ライス280g

夕食	揚げ鶏の香味ソース ポテトの明太ソース キャベツともやしの味噌汁	ちくぜん煮 青菜と玉葱の炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	ミックスフライ 人参のナムル キャベツとエノキの味噌汁	鶏肉のオープン焼き粒マスタードソース ブロッコリーの青煮 大根と油揚げの味噌汁	とんかつ 白菜の塩昆布和え じゃが芋とわかめの味噌汁	根菜と五目巾着の煮物 キャベツのごま和え 小松菜とわかめの味噌汁	麻婆野菜炒め 大根ときゅうりのキムチ和え 豆腐とわかめの味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	865 28.2 21.7 136.1 4.6	759 18.8 12.3 144.9 3.8	735 17.2 9.3 145.2 3.1	877 33.8 23.6 130.3 3.7	730 17.6 9.6 142.7 4.0	790 18.7 10.4 153.5 4.7	748 19.4 15.5 133.7 4.6
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)	2月11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	きのこのスクランブルエッグ ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁	Breakfast チキンナゲット ごぼうのマカロニサラダ 白菜と大根の中華スープ	厚揚げと野菜の生姜煮 ピリ辛こんにゃく キャベツとしめじの味噌汁	ジャーマンポテト ペペロンチーノ わかめと玉葱の味噌汁	ハンバーグ ほうれん草と人参のソテー マカロニと野菜のスープ	鶏団子の南蛮風 切干大根の炒め煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	野菜とベーコンのスクランブルエッグ ハム ごぼうの味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	858 25.8 21.5 139.4 1.1	776 20.6 17.5 134.1 1.9 571 22.1 22.6 71.2 2.9	737 20.6 15.1 129.8 2.8	822 20.8 15.1 157.5 4.4	738 20.2 14.7 131.3 2.5 533 21.7 19.8 68.4 3.5	798 20.9 16.7 141.7 3.0 593 22.4 21.8 78.8 4.0	733 21.1 15.6 127.1 2.2 528 22.6 20.7 64.2 3.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	とんこつ野菜ラーメン 春巻	焼肉ピラフ 豆もやしのナムル	ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ 海藻と大根の梅サラダ	葱チャーシュー丼 白菜とハムの炒め	ビーフカレー 和風スパゲッティ	豚肉ごぼう炒め丼 ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ	チキンクリームシチュー トマトビーンズ
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	1,099 31.7 20.2 193.3 11.1	749 19.2 15.8 130.7 4.9	1,005 23.2 20.3 190.2 3.2	721 14.3 17.0 126.7 2.0	844 16.0 19.5 152.5 2.9	1,009 23.1 44.5 127.0 1.5	842 22.9 18.0 146.9 3.4
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉と根菜の甘辛あんかけ 春雨サラダ もやしと油揚げの味噌汁	おでん さつま芋のはちみつバター風味 じゃが芋とキャベツの味噌汁	鶏肉のヤンニンソースがけ もやしとほうれん草のカレーチャプチェ じゃが芋とわかめの味噌汁	アジフライ おろしポン酢 小松菜ともやしの塩昆布和え キャベツとえのきの味噌汁	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 焼き野菜のピリ辛マヨだれ 玉葱とえのきの味噌汁	豚肉の生姜焼き ほうれん草と白滝のお浸し 大根とわかめの味噌汁	さばの漬け焼き じゃが芋のニンニクおかか和え キャベツと玉葱の味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	1,057 29.0 31.6 163.8 2.4	861 21.0 17.9 151.7 3.5	879 31.4 23.7 132.8 3.6	726 26.4 6.9 138.2 3.8	801 22.7 19.7 133.8 3.4	894 22.8 32.3 127.8 4.1	883 24.9 24.2 134.0 2.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)	2月18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 ひじきと大豆の煮物 刻み揚げと長ネギの味噌汁	コーンスクランブル ベーコン 野菜スープ	厚揚げのそぼろあん 小松菜とコーンのじゃこ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	照焼き肉団子 白菜のゴマ和え キャベツとわかめの味噌汁	ミートオムレツ ツナとコーンのスパゲティサラダ キャベツと玉葱のスープ	豆腐ハンバーグ キャベツの粒マスタード和え 大根と人参の味噌汁	だし巻き玉子 ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え キャベツと玉葱の味噌汁
	ライス	E 844 P 30.1 F 21.7 C 132.0 S 2.7	E 792 P 22.5 F 25.2 C 126.5 S 2.3 587 24.0 30.3 63.6 3.3	E 774 P 24.8 F 16.8 C 130.4 S 2.8	E 767 P 20.2 F 15.3 C 136.7 S 3.2	E 837 P 20.4 F 22.1 C 139.1 S 2.3 632 21.9 27.2 76.2 3.3	E 748 P 20.0 F 14.4 C 134.2 S 3.3 543 21.5 19.5 71.3 4.3
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	タンメン 蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ	3色丼 もやしとニラの香味だれ和え	鶏肉きんぴら丼 アジアン風 ホクホクポテト	プルコギうどん 湯豆腐(生姜あん)	おそば屋さんのかつカレー丼 大根とツナの青じそサラダ	ナポリタン きのこパプリカのマリネ	豚バラと豆腐のトマト旨煮 さつま芋ダイスサラダ
	中華麺	丼			カレー	パスタ	
	E 1,062 P 25.9 F 21.8 C 182.7 S 8.2	E 830 P 24.5 F 19.8 C 131.0 S 3.4	E 789 P 19.8 F 14.8 C 141.0 S 2.5	E 941 P 23.8 F 13.1 C 178.0 S 1.9	E 752 P 18.7 F 9.5 C 146.6 S 5.1	E 1,130 P 23.1 F 23.7 C 208.0 S 3.0	E 905 P 26.4 F 28.8 C 134.0 S 4.3
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	白身魚の天ぷら おろしポン酢 玉葱のおかか和え しめじとわかめの味噌汁	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁	ハンバーグ ジンジャーソース 白菜のお浸し 麩と三つ葉の味噌汁 お寿司バイキング	クリームコロッケ タルタルソース エリンギ炒め 大根と人参の味噌汁	鶏肉と野菜の味噌炒め にんじんしりしり じゃが芋とキャベツの味噌汁	水餃子と春雨のスープ煮 ワカメと玉葱の中華和え 小松菜とわかめの味噌汁	鶏肉のサラダ仕立て キャベツのゆかり和え 麩となめこの味噌汁
	魚をよう		イベント		炭火焼		
	E 679 P 20.5 F 5.2 C 137.8 S 4.0	E 876 P 35.2 F 25.2 C 125.2 S 2.8	E 817 P 22.3 F 17.4 C 140.8 S 4.0	E 891 P 16.1 F 23.9 C 151.4 S 3.0	E 910 P 31.1 F 25.1 C 139.0 S 4.1	E 775 P 16.8 F 13.5 C 147.2 S 5.2	E 718 P 27.1 F 15.4 C 117.7 S 3.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)	2月25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	ほうれん草オムレット ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ジャが芋と玉葱の味噌汁	朝食 ウィンナー ほうれん草と人参のソテー コンソメジュリアン	和風スクランブル ハム 長ネギとえのきの味噌汁	肉団子の旨煮 カリフラワーのカレーツナサラダ もやしとわかめの味噌汁	ハムカツ ピーマンのおかか和え 白菜と大根の中華スープ	アジの照り焼き 蓮根と長葱の香味和え 玉葱と油揚げの味噌汁	がんもの煮物 ピリ辛こんにゃく キャベツとエノキの味噌汁	
	ライス	E 807 P 25.2 F 18.5 C 135.6 S 1.8	E 755 P 21.6 F 19.2 C 123.9 S 2.6	E 733 P 22.7 F 15.0 C 125.2 S 2.2	E 752 P 19.5 F 16.9 C 130.3 S 1.8	E 722 P 19.6 F 12.1 C 133.4 S 2.0	E 728 P 20.6 F 11.9 C 133.3 S 1.2	E 693 P 17.9 F 12.1 C 129.7 S 3.1
パン	kcal 807 g 25.2 g 18.5 g 135.6 g 1.8	kcal 755 g 21.6 g 19.2 g 123.9 g 2.6	kcal 733 g 22.7 g 15.0 g 125.2 g 2.2	kcal 752 g 19.5 g 16.9 g 130.3 g 1.8	kcal 517 g 21.1 g 17.2 g 70.5 g 3.0	kcal 523 g 22.1 g 17.0 g 70.4 g 2.2	kcal 488 g 19.4 g 17.2 g 66.8 g 4.1	kcal 488 g 19.4 g 17.2 g 66.8 g 4.1
■ライス280g								
昼食	☆星特☆ 鶏塩梅ラーメン シュウマイ プチシュークリーム	葱チャーシュー炒飯 ゴボウと人参の中華和え	ドライカレー コーンポテト	豚肉と野菜のオイスターソース焼きそば ほうれん草のお浸し	豚肉と野菜のオイスターソース焼きそば ほうれん草のお浸し	ボーク焼肉の胡麻だれ ひじきと白滝の煮付け	和風アボカドクリームスパゲッティ 大根とえんどうのコンソメ煮	ボークデミシチュー ブロッコリーとコーンのマヨ和え
	ライス	E 1,065 P 36.0 F 17.6 C 185.2 S 8.9	E 725 P 14.8 F 18.3 C 125.1 S 3.6	E 726 P 18.9 F 13.1 C 133.4 S 2.2	E 916 P 25.0 F 9.1 C 189.2 S 4.3	E 938 P 22.9 F 34.9 C 134.2 S 4.1	E 1,220 P 22.8 F 39.2 C 195.3 S 2.6	E 844 P 20.8 F 22.5 C 139.7 S 3.2
■ライス280g								
★現在はAのみ提供しています								
夕食	照りマヨチキン 茹で野菜のサラダ ジャが芋と玉葱の味噌汁	鶏肉のチーズピカタ 和風マカロニサラダ もやしと油揚げの味噌汁	豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め 白菜とツナの胡麻ポン酢 ジャが芋とキャベツの味噌汁	ポテトコロッケとチキンカツ 蓮根としめじの甘辛炒め 大根とワカメの味噌汁	さばの胡麻風味のみぞ焼き かぼちゃのそぼろあん キャベツと大根の味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 ブロッコリーのガーリック炒め キャベツとしめじの味噌汁	豚肉の南蛮焼き ピーマンの中華和え 豆腐とワカメの味噌汁	
	ライス	E 1,040 P 37.2 F 40.6 C 131.0 S 3.8	E 944 P 34.3 F 29.8 C 132.6 S 2.8	E 782 P 24.4 F 20.1 C 126.1 S 2.3	E 745 P 16.6 F 9.0 C 149.0 S 2.6	E 903 P 26.4 F 24.5 C 135.9 S 5.5	E 857 P 28.8 F 21.1 C 134.1 S 5.1	E 1,006 P 24.5 F 42.4 C 129.6 S 4.6
■ライス280g								

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26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)	3月1日 (金)	3月2日 (土)	3月3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 キャベツ・ツナコーン炒め 大根とわかめの味噌汁	Breakfast 肉団子の甘酢煮 しめじのおかか和え 野菜スープ	ホウレン草のスクランブルエッグ ハム しめじとわかめの味噌汁	厚揚げとキャベツの味噌炒め ほうれん草と白滝の胡麻和え キャベツとわかめの味噌汁	一口つくねの照り焼き ポテトの胡麻マヨ和え キャベツと玉葱のスープ	ウィナー キャベツのお浸し キャベツと玉葱の味噌汁	
	ライス	E 904 P 26.5 F 29.2 C 134.1 S 2.3 kcal g g g g	E 743 P 18.9 F 16.0 C 130.8 S 2.1 538 20.4 21.1 67.9 3.1 kcal g g g g	E 717 P 20.2 F 15.4 C 123.9 S 2.4 kcal g g g g	E 732 P 19.8 F 15.0 C 130.4 S 2.8 kcal g g g g	E 864 P 20.7 F 24.3 C 140.1 S 2.5 659 22.2 29.4 77.2 3.5 kcal g g g g	E 761 P 22.5 F 18.2 C 126.6 S 3.5 556 24.0 23.3 63.7 4.5 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	豚肉と白菜の卵とじうどん さつま芋と大豆の胡麻がらめ	タコライス 韓国風カムカムナムル	和風明太子スパゲティ ベーコンと野菜のイタリアンサラダ	ブルコギ丼 小松菜ときのこの白和え	ボークカレー チーズサラダ		
	E 1,027 P 27.8 F 13.1 C 195.0 S 5.3 kcal g g g g	E 715 P 17.6 F 17.4 C 121.9 S 2.2 kcal g g g g	E 994 P 26.8 F 16.6 C 187.9 S 4.6 kcal g g g g	E 742 P 16.8 F 18.4 C 126.4 S 1.6 kcal g g g g	E 804 P 17.6 F 20.6 C 138.4 S 3.7 kcal g g g g	E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 kcal g g g g	E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉のカレー風味揚げ ポテトの明太ソース キャベツと油揚げの味噌汁	煮込みハンバーグ キャベツとハムのコンソメソーテー わかめとえのきの味噌汁	アジフライとイカカツ 大根の梅マヨ和え キャベツとえのきの味噌汁	鶏肉のレモン焼きタルタルソース ブロッコリーのナムル 玉葱と油揚げの味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ わかめのツナ炒め わかめと麩の味噌汁		
	E 860 P 32.5 F 23.9 C 127.4 S 1.4 kcal g g g g	E 935 P 26.3 F 21.3 C 159.7 S 4.6 kcal g g g g	E 759 P 18.4 F 16.5 C 133.9 S 2.0 kcal g g g g	E 884 P 31.5 F 30.2 C 119.2 S 2.5 kcal g g g g	E 785 P 19.9 F 18.9 C 132.1 S 5.3 kcal g g g g	E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 kcal g g g g	E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 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。

