

Weekly Menu

日曜日	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14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 ブロccoliのおかか和え 玉子スープ	ミックススクランブル ハム 大根と人参の味噌汁	モーニング 厚揚げのそぼろあん ピリ辛こんにゃく わかめと麩の味噌汁	ハンバーグ フライドポテト コンソメスープ	鶏団子の南蛮風 ひじきと大豆の煮物 もやしとわかめの味噌汁	野菜とベーコンの スクランブルエッグ ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁
	ライス	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
	パン	0 0.0 0.0 0.0 0.0	820 21.3 23.6 130.3 2.7	760 23.0 17.7 125.6 2.4	781 23.8 18.4 129.7 3.2	801 20.5 18.8 137.3 3.8	765 21.1 16.2 133.9 3.0
	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		☆星替 新春 紅白 かきたまうどん 肉団子の旨煮 フルーチェ イチゴ	おろし豚焼肉丼 キャベツのナムル	オムそば ポテトの胡麻マヨ和え 今週のおすすめ	きこのポーク ハヤシライス ピーマンの三色マリネ	親子丼 白菜の塩昆布和え 丼	鶏もも肉のみぞれ煮 豆苗の香味和え
	ライス	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
	パン	0 0.0 0.0 0.0 0.0	1,108 26.5 17.9 205.3 7.3	745 22.7 15.7 128.5 1.7	1,234 26.4 38.6 200.3 5.1	758 17.8 16.0 135.8 3.4	740 22.2 13.9 129.5 3.5
	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		鶏の唐揚げ 小松菜とひじきの ゴマ和え 豆腐とわかめの味噌汁	麻婆豆腐 春雨の中華和え物 大根とワカメの味噌汁	セサミチキンソテー エリンギ炒め キャベツともやしの 味噌汁	回鍋肉 玉葱のおかか和え わかめとえのきの 味噌汁	ホキのカレーマヨ焼き 切干大根の炒め煮 わかめと玉葱の味噌汁	鶏肉のマヨ味噌焼き かぼちゃとベーコンの 和風煮 キャベツとわかめの 味噌汁
	ライス	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
	パン	0 0.0 0.0 0.0 0.0	832 28.5 18.5 137.0 3.3	849 25.7 19.6 141.5 5.6	930 30.3 35.9 120.7 3.1	773 22.9 14.8 138.2 4.9	773 22.5 19.8 124.2 3.7
	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	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21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	白金鱈の塩焼き 白菜としめじのお浸し 小松菜とわかめの味噌汁 	目玉焼き ほうれん草と人参のソテー もやしと人参のスープ	コーンスクランブル ハム キャベツとエノキの味噌汁	鶏肉団子と白菜 ピーマンのおかか和え ごぼうの味噌汁	ウインナー ブロccoliのごま和え ポテトと人参のスープ	ハムポテトサラダフライ ひじきと切干の青じそ和え 大根と人参の味噌汁 	一口つくねの照り焼き ツナキャベツ わかめと玉葱の味噌汁	
	ライス	E 731 P 26.0 F 12.7 C 128.4 S 2.5	E 731 P 21.1 F 16.2 C 123.7 S 1.4	E 765 P 23.0 F 17.9 C 126.7 S 2.4	E 785 P 21.6 F 15.3 C 140.1 S 3.6	E 779 P 22.1 F 18.8 C 131.4 S 3.3	E 759 P 19.2 F 12.1 C 144.6 S 3.5	E 813 P 23.1 F 21.6 C 132.0 S 2.5
	パン	kcal 26.0 g 12.7 g 128.4 g 2.5 g	kcal 22.6 g 21.3 g 60.8 g 2.4 g	kcal 23.0 g 17.9 g 126.7 g 2.4 g	kcal 21.6 g 15.3 g 140.1 g 3.6 g	kcal 23.6 g 23.9 g 68.5 g 4.3 g	kcal 20.7 g 17.2 g 81.7 g 4.5 g	kcal 24.6 g 26.7 g 69.1 g 3.5 g

■ライス280g

昼食	塩チャーシュー麺 シュウマイ 	豚肉の味噌炒め丼 キャベツのゆかり和え	焼きうどん(醤油味) 切干大根の中華和え	シーフードピラフ 花野菜のコンソメ煮	ボークカレー チーズサラダ 	塩昆布としめじの和風スパゲッティ ブロccoliとコーンのマヨソース 	鶏肉のおろしサラダ仕立て かぼちゃのそぼろあん 	
	ライス	E 996 P 30.3 F 13.8 C 181.7 S 8.8	E 776 P 23.6 F 16.9 C 126.0 S 4.0	E 1,018 P 24.0 F 18.1 C 185.8 S 3.7	E 585 P 14.6 F 7.8 C 118.8 S 2.9	E 769 P 16.6 F 18.1 C 136.2 S 3.1	E 1,071 P 23.4 F 23.5 C 192.7 S 4.3	E 877 P 34.5 F 19.8 C 139.4 S 3.2
	パン	kcal 30.3 g 13.8 g 181.7 g 8.8 g	kcal 23.6 g 16.9 g 126.0 g 4.0 g	kcal 24.0 g 18.1 g 185.8 g 3.7 g	kcal 14.6 g 7.8 g 118.8 g 2.9 g	kcal 16.6 g 18.1 g 136.2 g 3.1 g	kcal 23.4 g 23.5 g 192.7 g 4.3 g	kcal 34.5 g 19.8 g 139.4 g 3.2 g

★現在はAのみ提供しています

■ライス280g

夕食	あったか menu 鶏肉の治部煮 さつま揚げと人参のきんぴら 大根とわかめの味噌汁	海老かつ かぼちゃのカレー煮 キャベツとエノキの味噌汁	鶏の黒胡椒炒め ほうれん草のごま和え じゃが芋とキャベツの味噌汁	ホタテクリームコロッケとイワシ青のりフライ 竹輪とわかめの和風マヨ和え キャベツと大根の味噌汁 	豚しゃぶおろしポン酢 ごぼうとひじきのサラダ 巻き麩となめこの味噌汁	豚肉と厚揚げの四川炒め キャベツのナムル もやしとワカメの味噌汁	チキンソテー ガーリック醤油風味 コーンポテト 大根と油揚げの味噌汁	
	ライス	E 867 P 34.1 F 19.0 C 140.3 S 5.1	E 761 P 18.1 F 10.9 C 147.2 S 3.3	E 820 P 27.2 F 14.0 C 143.6 S 4.3	E 869 P 21.2 F 24.2 C 141.3 S 3.5	E 811 P 30.0 F 21.7 C 124.3 S 3.6	E 906 P 31.8 F 28.1 C 131.5 S 5.1	E 908 P 35.3 F 26.5 C 131.1 S 3.1
	パン	kcal 34.1 g 19.0 g 140.3 g 5.1 g	kcal 18.1 g 10.9 g 147.2 g 3.3 g	kcal 27.2 g 14.0 g 143.6 g 4.3 g	kcal 21.2 g 24.2 g 141.3 g 3.5 g	kcal 30.0 g 21.7 g 124.3 g 3.6 g	kcal 31.8 g 28.1 g 131.5 g 5.1 g	kcal 35.3 g 26.5 g 131.1 g 3.1 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。








日曜日	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28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	ジャーマンポテト ペペロンチーノ 大根とわかめの味噌汁	チキンナゲット ハム野菜炒め わかめスープ	きのこのスクランブルエッグ ベーコン キャベツとエノキの味噌汁	クリーミーコロッケ ほうれん草とコーンのソテー しめじとキャベツの味噌汁	ほうれん草オムレツ ペンネナポリタン 野菜スープ	だし巻き玉子 五目豆 しめじとわかめの味噌汁	オニオンスクランブル ハム 大根とワカメの味噌汁
	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
	1,130 26.0 44.5 161.9 4.2	762 21.0 16.7 132.2 2.4	821 21.6 25.1 134.8 2.5	747 18.0 15.5 133.7 2.7	742 19.2 11.4 141.3 2.9	779 23.8 16.2 134.1 4.1	769 23.6 18.6 126.3 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	長崎チャンポン 餃子 	ビビンバ 海藻とキャベツの中華和え	かき揚げ天うどん 小松菜ときのこの白和え 	エビマヨ炒飯 タイ風春雨サラダ	キーマカレー ゆで卵 	あんかけネギ焼きうどん 青菜と白菜のぼん酢がけ	豚挽肉と野菜の塩炒め かにかまと胡瓜の胡麻酢和え
	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
	1,007 28.6 15.2 184.3 9.2	802 20.0 21.9 129.6 4.1	907 18.8 10.2 180.6 5.2	814 19.6 24.2 126.2 4.7	807 22.1 23.6 124.8 2.7	943 19.6 9.2 190.4 2.7	680 16.0 10.3 130.9 3.3
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	豚肉と厚揚げの煮物 白菜のお浸し わかめと麩の味噌汁	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ れんこんポテトサラダ わかめとえのきの味噌汁	たっぷり野菜のあったかデミシチューバーグ 青じそスパゲッティ じゃが芋と玉葱の味噌汁 みかんゼリー スペシャル	鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め 豆もやしのナムル 玉葱と油揚げの味噌汁	バスク風 鶏肉の煮込み ブロッコリーのチーズおかか和え じゃが芋とわかめの味噌汁	鯖の味噌煮 さつま芋とピーンズのマヨサラダ 玉葱とえのきの味噌汁 	鶏の西京みそ焼き 茄子の生姜醤油 わかめと玉葱の味噌汁
	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
	782 26.3 15.5 135.4 5.4	746 15.7 10.7 147.5 2.1	1,007 26.5 23.6 173.0 5.7	883 29.2 23.6 137.2 4.8	876 33.3 27.2 122.2 2.7	1,115 29.5 31.4 170.0 6.1	936 39.7 29.1 126.5 3.9
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	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
	ライス	E 889 P 29.8 F 20.9 C 145.1 S 2.5 kcal g g g g	E 870 P 21.7 F 25.9 C 137.6 S 3.8 kcal g g g g	E 739 P 22.8 F 15.0 C 127.3 S 2.5 kcal g g g g	E 812 P 20.2 F 20.1 C 137.5 S 3.0 kcal g g g g	E 723 P 20.8 F 11.7 C 133.5 S 2.4 kcal g g g g	E 723 P 21.4 F 14.4 C 125.1 S 2.9 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
	ライス	E 959 P 22.4 F 9.5 C 192.0 S 5.6 kcal g g g g	E 752 P 29.9 F 17.4 C 118.0 S 2.1 kcal g g g g	E 1,107 P 22.0 F 25.9 C 197.2 S 3.2 kcal g g g g	E 675 P 20.6 F 12.7 C 116.1 S 5.0 kcal g g g g	E 913 P 18.0 F 27.4 C 149.8 S 3.4 kcal g g g g	E 911 P 24.1 F 9.0 C 188.8 S 3.8 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
	ライス	E 865 P 28.2 F 21.7 C 136.1 S 4.6 kcal g g g g	E 759 P 18.8 F 12.3 C 144.9 S 3.8 kcal g g g g	E 735 P 17.2 F 9.3 C 145.2 S 3.1 kcal g g g g	E 877 P 33.8 F 23.6 C 130.3 S 3.7 kcal g g g g	E 730 P 17.6 F 9.6 C 142.7 S 4.0 kcal g g g g	E 790 P 18.7 F 10.4 C 153.5 S 4.7 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。

