

# Weekly Menu

| 日曜日  | 1月5日<br>(月)                                       | 1月6日<br>(火)                                       | 1月7日<br>(水)                                       | 1月8日<br>(木)  | 1月9日<br>(金)                                       | 1月10日<br>(土)  | 1月11日<br>(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   | 野菜のスクランブル<br>ハム<br>わかめと麩の味噌汁                      | チーズチキンフライ<br>ブロッコリーの青煮<br>小松菜と大根の中華スープ            | 豚の味噌コーンバター<br>五目豆<br>キャベツとわかめの味噌汁                 | ブレンオムレツ<br>ウインナーと野菜のソテー<br>キャベツと大根の味噌汁                               | ハム野菜炒め<br>蒸し鶏の<br>コールスローサラダ<br>コンソメジュリアン          | 照り焼きハンバーグ<br>ほうれん草と人参のソテー<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁            | 目玉焼き<br>ツナキャベツ<br>ごぼうの味噌汁                         |
|  | ライス<br>パン   | E 820 P 27.5 F 21.1 C 129.1 S 2.6<br>kcal g g g g | E 759 P 19.1 F 17.7 C 130.8 S 1.6<br>kcal g g g g | E 765 P 20.8 F 15.4 C 137.4 S 3.1<br>kcal g g g g                    | E 731 P 18.6 F 16.6 C 126.6 S 2.3<br>kcal g g g g | E 701 P 16.0 F 14.2 C 127.5 S 2.3<br>kcal g g g g   | E 733 P 21.1 F 13.3 C 132.5 S 2.8<br>kcal g g g g |
| ■ライス280g                                       |   |   |   |  |   |   |   |
| 昼食   | とんこつ醤油らーめん<br>ポテトの磯辺揚げ                            | ケチャップオムライス<br>ポテトとアボカドの<br>辛子マヨネーズ和え              | 熱盛り肉うどん<br>青梗菜ともやしの<br>中華和え                       | ミートソース<br>ハムとひじきの<br>中華サラダ   | カレーライス(豚)<br>ブロッコリーの<br>ガーリック炒め                   | 豚ブルコギ丼<br>茄子のゆず醤油                                   | チキンクリームシチュー<br>もやしときくらげの<br>香味和え                  |
|  | E 916 P 23.6 F 9.7 C 179.0 S 7.8<br>kcal g g g g  | E 824 P 16.4 F 24.9 C 134.8 S 3.9<br>kcal g g g g | E 958 P 23.4 F 14.4 C 179.0 S 5.3<br>kcal g g g g | E 999 P 23.5 F 11.7 C 201.1 S 3.4<br>kcal g g g g                    | E 743 P 14.7 F 16.5 C 135.8 S 2.6<br>kcal g g g g | E 720 P 15.6 F 16.2 C 127.0 S 1.6<br>kcal g g g g   | E 812 P 22.2 F 17.1 C 142.1 S 4.3<br>kcal g g g g |
| ★現在はAのみ提供しています                                 |   |   |   |  |   |   |   |
| 夕食   | ヤンニョムチキン<br>きんぴらごぼう<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁                | 白身魚のマヨネーズ<br>チーズ焼き<br>ラタトゥイユ<br>キャベツと玉葱の味噌汁       | 豚と卵の塩麴炒め<br>ワカメとしめじの煮浸し<br>白菜とえのきの味噌汁             | ☆夕特☆<br>鶏の唐揚げ<br>キャベツとオクラの<br>塩昆布和え<br>大根と人参の味噌汁<br>【小正月】<br>ミルクぜんざい | 鶏の西京みそ焼き<br>大根の炒め煮<br>わかめと麩の味噌汁                   | メンチカツレツ<br>粒マスタードソース<br>蓮根と人参のピクルス<br>わかめと玉葱の味噌汁    | 豚肉ときのこの<br>ボン酢炒め<br>緑黄色野菜の<br>おかか和え<br>大根と人参の味噌汁  |
|  | E 894 P 34.0 F 21.9 C 140.0 S 4.1<br>kcal g g g g | E 847 P 27.3 F 27.5 C 122.1 S 3.3<br>kcal g g g g | E 877 P 20.0 F 30.1 C 133.0 S 5.4<br>kcal g g g g | E 940 P 35.0 F 26.2 C 139.9 S 3.7<br>kcal g g g g                    | E 918 P 39.6 F 25.6 C 129.7 S 4.5<br>kcal g g g g | E 1,033 P 21.7 F 32.8 C 163.2 S 5.7<br>kcal g g g g | E 681 P 21.1 F 11.1 C 124.7 S 2.3<br>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12日<br>(月) | 1月13日<br>(火) | 1月14日<br>(水) | 1月15日<br>(木) | 1月16日<br>(金) | 1月17日<br>(土) | 1月18日<br>(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 | 肉団子のクリーム煮<br>いんげんとベーコンのソテー<br>キャベツとエノキの味噌汁 | ウインナー<br>ほうれん草と白滝のお浸し<br>カレースープ      | 油揚げと大根の煮付け<br>白菜とチャーシューの炒め<br>しめじとわかめの味噌汁 | チキンナゲット<br>ツナとブロッコリーのマカロニサラダ<br>キャベツと大根の味噌汁 | トマト入りスクランブル<br>炒り豆腐<br>麩とワカメのすまし汁    | ちゃんこ鍋風煮<br>ハム<br>じゃが芋とわかめの味噌汁        | ブレンオムレツ<br>枝豆コーンソテー<br>わかめと玉葱の味噌汁    |
|    | E P F C S<br>856 23.6 25.5 135.5 2.8       | E P F C S<br>743 21.6 17.9 123.9 2.4 | E P F C S<br>764 20.4 18.3 129.7 2.7      | E P F C S<br>777 23.1 16.4 134.5 2.6        | E P F C S<br>753 22.2 18.0 124.3 1.5 | E P F C S<br>746 22.9 14.4 131.2 2.5 | E P F C S<br>741 20.7 14.6 132.2 2.6 |
|    | 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                         |

■ライス280g

|    |  |                                      |                                     |  |                                      |                                      |                                      |
|----|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 昼食 | 味噌バター<br>コーンラーメン<br>野菜コロッケ             | 豚ごぼう炒め丼<br>キャベツのお浸し                  | かき玉うどん<br>白身魚フライ                    | サラダチキンのペペロンチーノ<br>ピーマンの三色マリネ           | カレーライス(牛)<br>わかめサラダ                  | チキンガーリックライス<br>おくらのわさび醤油             | 肉団子のデミトマ煮<br>ピーマンの中華和え               |
|    | E P F C S<br>1,087 26.8 22.8 190.5 9.0 | E P F C S<br>674 18.8 11.9 122.4 1.5 | E P F C S<br>890 20.7 7.3 180.4 4.6 | E P F C S<br>1,072 28.0 22.3 190.6 4.2 | E P F C S<br>733 13.0 17.1 133.1 2.4 | E P F C S<br>765 22.1 16.3 130.7 5.4 | E P F C S<br>850 19.6 21.1 144.2 3.1 |
|    | 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 | 鶏もも肉の竜田揚げ<br>人参のナムル<br>わかめと玉葱の味噌汁    | 【勝ち飯】豚ロース肉のカポナータソースセット<br>スパゲッティーサラダ<br>白菜とえのきの味噌汁 | メンチカツ&コーンフライ<br>さつま芋のきんぴらバター風味<br>じゃが芋とわかめの味噌汁 | <b>NEW!</b> チキンのきのこクリームソース<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>キャベツと玉葱の味噌汁 | 鯖の生姜煮<br>ごぼうのポテトサラダ<br>キャベツとわかめの味噌汁  | 肉じゃが<br>わかめのツナ炒め<br>キャベツと大根の味噌汁      | 豚の南蛮焼き<br>白菜と人参のピリ辛和え<br>えのきと麩の味噌汁   |
|    | E P F C S<br>839 30.6 23.7 124.5 2.9 | E P F C S<br>1,009 32.1 30.5 148.5 2.8             | E P F C S<br>968 18.3 26.9 162.0 3.4           | E P F C S<br>831 31.8 22.3 125.8 3.7                      | E P F C S<br>877 24.9 27.2 125.7 3.4 | E P F C S<br>771 18.6 10.2 151.4 4.3 | E P F C S<br>801 23.0 20.6 129.8 4.5 |
|    | 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                         |

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19日<br>(月)  | 1月20日<br>(火)                                      | 1月21日<br>(水)  | 1月22日<br>(木)  | 1月23日<br>(金)                                      | 1月24日<br>(土)  | 1月25日<br>(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   | チキンカツ<br>キャベツとチャーシューの中華和え<br>しめじとわかめの味噌汁            | 高野豆腐の卵とじ<br>もやしの赤じそ和え<br>コーンスープ                   | 鶏肉団子の甘酢あん<br>コールスローサラダ<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁                                       | きのこのスクランブル<br>スイートエンドウのおかか和え<br>キャベツと大根の味噌汁         | 厚揚げと野菜の生姜煮<br>味噌ポテト<br>ワカメスープ                     | ベーコン<br>ハムとブロッコリーのマヨソース<br>ごぼうの味噌汁  | 温泉玉子<br>豚挽肉とインゲンの味噌炒め<br>じゃが芋とキャベツの味噌汁                                      |
|  | ライス<br>パン   | E 790 P 23.4 F 17.7 C 134.8 S 2.2<br>kcal g g g g | E 723 P 20.2 F 12.9 C 131.0 S 3.1<br>518 21.7 18.0 68.1 4.1<br>kcal g g g g | E 798 P 20.4 F 17.1 C 140.1 S 3.0<br>kcal g g g g   | E 792 P 20.2 F 17.4 C 137.2 S 2.4<br>kcal g g g g | E 801 P 22.0 F 18.6 C 135.7 S 2.9<br>596 23.5 23.7 72.8 3.9<br>kcal g g g g | E 706 P 18.6 F 18.1 C 126.3 S 2.5<br>501 20.1 23.2 63.4 3.5<br>kcal g g g g |
| ★ <b>星特★</b> ★                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 昼食   | わかめとんこつラーメン<br>にらともやしのチャンプルー<br>                    | 【大寒】チキンと冬野菜のジンジャーチャウダー<br>ワカメと玉葱の中華和え<br>         | 豚甘辛炒めうどん<br>大根の柚子和え<br>   | 【カレーの日】バターチキンカレー<br>コーンポテト<br>プリン<br>               | カルボナーラ<br>ミックスサラダ<br>                             | <b>新メニュー</b><br>豚肉の細切り飯<br>蒸し鶏とキャベツの辛子醤油                                    | 肉味噌温玉丼(大豆ミート)<br>茄子の生姜醤油<br>  |
|  | ライス<br>パン   | E 917 P 25.5 F 11.6 C 173.3 S 8.7<br>kcal g g g g | E 812 P 24.3 F 20.7 C 132.4 S 2.6<br>kcal g g g g                           | E 1,030 P 24.9 F 20.1 C 183.1 S 5.2<br>kcal g g g g | E 828 P 19.6 F 21.5 C 138.8 S 2.4<br>kcal g g g g | E 1,159 P 25.1 F 34.1 C 187.7 S 2.6<br>kcal g g g g                         | E 697 P 19.3 F 12.6 C 126.4 S 3.0<br>kcal g g g g                           |
| ★現在はAのみ提供しています                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 夕食   | <b>人気メニュー</b><br>とんかつ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>大根と人参の味噌汁 | 鶏の照り焼き<br>ペンネナポリタン<br>キャベツとエノキの味噌汁                | 揚げ餃子の南蛮ソース<br>春雨の中華和え物<br>わかめと玉葱の味噌汁  | 鶏もも肉のみぞれ煮<br>山菜とこんにゃくのきんぴら<br>じゃが芋とわかめの味噌汁          | おでん<br>春巻<br>えのきと麩の味噌汁                            | <br>鶏肉団子の野菜あんかけ<br>小松菜の香味浸し<br>キャベツと玉葱の味噌汁                                  | 豚のケチャップ炒め<br>カリフラワーのピクルスゆず風味<br>大根とワカメの味噌汁                                  |
|  | ライス<br>パン   | E 818 P 19.4 F 19.2 C 141.3 S 2.7<br>kcal g g g g | E 827 P 32.5 F 18.3 C 132.4 S 4.2<br>kcal g g g g                           | E 1,171 P 16.1 F 52.6 C 156.6 S 4.6<br>kcal g g g g | E 856 P 31.3 F 19.5 C 135.5 S 5.8<br>kcal g g g g | E 805 P 23.2 F 18.5 C 134.1 S 4.6<br>kcal g g g g                           | E 766 P 18.3 F 16.5 C 134.8 S 4.1<br>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26日<br>(月)                                      | 1月27日<br>(火)                                      | 1月28日<br>(水)  | 1月29日<br>(木)  | 1月30日<br>(金)                                      | 1月31日<br>(土)  | 2月1日<br>(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   | ウィンナー<br>ポテトの<br>醤油バター風味<br>大根とわかめの味噌汁            | 五目巾着の煮物<br>青梗菜のゆず醤油<br>野菜スープ                      | 和風スクランブル<br>白菜と挽肉の炒め煮<br>じゃが芋とわかめの味噌汁                                       | コーンフライ<br>蒸し鶏とごぼうの<br>マヨ和え<br>キャベツと大根の味噌汁               | プレーンオムレツ<br>ニンジンとチリメン<br>ジャコのキンピラ<br>コーンと玉葱のスープ   | チリコンカン<br>小松菜とえのきの<br>みぞれ和え<br>しめじとわかめの味噌汁                                  | 目玉焼き<br>ウィンナーと<br>野菜のソテー<br>キャベツと玉葱の味噌汁                                     |
|  | ライス<br>パン   | E 934 P 26.8 F 33.0 C 133.1 S 2.7<br>kcal g g g g | E 716 P 16.8 F 12.3 C 134.2 S 3.4<br>511 18.3 17.4 71.3 4.4<br>kcal g g g g | E 758 P 23.2 F 16.6 C 127.7 S 2.6<br>kcal g g g g       | E 897 P 18.9 F 28.4 C 140.9 S 1.1<br>kcal g g g g | E 696 P 17.5 F 10.9 C 131.9 S 2.8<br>491 19.0 16.0 69.0 3.8<br>kcal g g g g | E 706 P 20.5 F 12.4 C 129.5 S 2.7<br>501 22.0 17.5 66.6 3.7<br>kcal g g g g |
| ■ライス280g                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| 昼食   | 醤油ラーメン<br>いんげんの辛子醤油<br>                           | 麻婆豆腐飯<br>ハムとひじきの<br>中華サラダ<br>                     | 【香川】しっぽくうどん<br>白菜のお浸し<br>   | モッツアレラチーズの<br>トマトソースパスタ<br>ブロッコリーのナムル<br>               | キーマカレー<br>キャベツサラダ<br>                             | ツナコーンピラフ<br>じゃが芋の甘辛炒め   | 肉団子と春雨のスープ煮<br>竹輪とキャベツの<br>味噌マヨ和え   |
|  | E 869 P 23.1 F 7.6 C 172.4 S 6.3<br>kcal g g g g  | E 796 P 26.3 F 18.6 C 130.5 S 5.0<br>kcal g g g g | E 955 P 26.7 F 9.4 C 187.1 S 5.1<br>kcal g g g g                            | E 1,006 P 25.0 F 16.0 C 191.5 S 3.1<br>kcal g g g g     | E 712 P 15.8 F 16.4 C 125.5 S 2.2<br>kcal g g g g | E 1,128 P 24.0 F 10.4 C 237.5 S 3.3<br>kcal g g g g                         | E 847 P 19.1 F 23.4 C 138.9 S 4.0<br>kcal g g g g                           |
| ★現在はAのみ提供しています                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 夕食   | ケイジャンチキン<br>もやしとホウレン草の<br>カレーチャブチ<br>白菜とえのきの味噌汁   | 煮込みハンバーグ<br>和風スパゲッティー<br>大根と人参の味噌汁                | 鶏もものレモン<br>ペッパーグリル<br>白滝ときのこの<br>ピリ辛炒め<br>キャベツと玉葱の味噌汁                       | ピーマン肉詰めフライと<br>野菜コロッケ<br>香味野菜の<br>青じそ風味<br>キャベツとわかめの味噌汁 | 豚の生姜焼き<br>おくらとえのきのお浸し<br>じゃが芋とわかめの味噌汁             | 照り煮チキン<br>海藻と玉ねぎの<br>梅おかか和え<br>大根と人参の味噌汁                                    | 牛肉のオイスター<br>ソース炒め<br>ブロッコリーとコーンの<br>辛子マヨネーズ<br>ごぼうの味噌汁                      |
|  | E 826 P 34.6 F 21.4 C 122.6 S 3.7<br>kcal g g g g | E 901 P 25.8 F 17.6 C 159.6 S 4.7<br>kcal g g g g | E 846 P 33.6 F 26.3 C 118.1 S 3.6<br>kcal g g g g                           | E 821 P 15.7 F 21.2 C 143.1 S 2.7<br>kcal g g g g       | E 730 P 21.1 F 13.2 C 132.8 S 3.9<br>kcal g g g g | E 566 P 10.9 F 1.8 C 125.3 S 3.7<br>kcal g g g g                            | E 886 P 19.3 F 29.4 C 136.3 S 3.9<br>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。

