



日曜日	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)	1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	野菜のスクランブル ハム わかめと麩の味噌汁	チーズチキンフライ ブロッコリーの青煮 小松菜と大根の中華スープ	豚の味噌コーンバター 五目豆 キャベツとわかめの味噌汁	ブレンオムレツ ウインナーと野菜のソテー キャベツと大根の味噌汁	ハム野菜炒め 蒸し鶏の コールスローサラダ コンソメジュリアン	照り焼きハンバーグ ほうれん草と人参のソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁	目玉焼き ツナキャベツ ごぼうの味噌汁
	E P F C S 820 27.5 21.1 129.1 2.6	E P F C S 759 19.1 17.7 130.8 1.6	E P F C S 765 20.8 15.4 137.4 3.1	E P F C S 731 18.6 16.6 126.6 2.3	E P F C S 701 16.0 14.2 127.5 2.3	E P F C S 733 21.1 13.3 132.5 2.8	E P F C S 780 22.8 19.3 127.8 2.2
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
■ライス280g							
昼食	とんこつ醤油らーめん ポテトの磯辺揚げ	ケチャップオムライス ポテトとアボカドの 辛子マヨネーズ和え	熱盛り肉うどん 青梗菜ともやしの 中華和え	ミートソース ハムとひじきの 中華サラダ	カレーライス(豚) ブロッコリーの ガーリック炒め	豚ブルコギ丼 茄子のゆず醤油	チキンクリームシチュー もやしときくらげの 香味和え
	E P F C S 916 23.6 9.7 179.0 7.8	E P F C S 824 16.4 24.9 134.8 3.9	E P F C S 958 23.4 14.4 179.0 5.3	E P F C S 999 23.5 11.7 201.1 3.4	E P F C S 743 14.7 16.5 135.8 2.6	E P F C S 720 15.6 16.2 127.0 1.6	E P F C S 812 22.2 17.1 142.1 4.3
	中華麺	中華麺	そばうどん	パスタ	カレー	丼	
★現在はAのみ提供しています							
夕食	ヤンニョムチキン きんぴらごぼう じゃが芋と玉葱の味噌汁	白身魚のマヨネーズ チーズ焼き ラタトゥイユ キャベツと玉葱の味噌汁	豚と卵の塩麴炒め ワカメとしめじの煮浸し 白菜とえのきの味噌汁	鶏の唐揚げ キャベツとオクラの 塩昆布和え 大根と人参の味噌汁 【小正月】 ミルクぜんざい	鶏の西京みそ焼き 大根の炒め煮 わかめと麩の味噌汁	メンチカツレツ 粒マスタードソース 蓮根と人参のピクルス わかめと玉葱の味噌汁	豚肉ときこの ボン酢炒め 緑黄色野菜の おかか和え 大根と人参の味噌汁
	E P F C S 894 34.0 21.9 140.0 4.1	E P F C S 847 27.3 27.5 122.1 3.3	E P F C S 877 20.0 30.1 133.0 5.4	E P F C S 940 35.0 26.2 139.9 3.7	E P F C S 918 39.6 25.6 129.7 4.5	E P F C S 1,033 21.7 32.8 163.2 5.7	E P F C S 681 21.1 11.1 124.7 2.3
	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう

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 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)	1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	肉団子のクリーム煮 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	ウインナー ほうれん草と白滝のお浸し カレースープ	油揚げと大根の煮付け 白菜とチャーシューの炒め しめじとわかめの味噌汁	チキンナゲット ツナとブロッコリーのマカロニサラダ キャベツと大根の味噌汁	トマト入りスクランブル 炒り豆腐 麩とワカメのすまし汁	ちゃんこ鍋風煮 ハム じゃが芋とわかめの味噌汁	ブレンオムレツ 枝豆コーンソテー わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 856 23.6 25.5 135.5 2.8	E P F C S 743 21.6 17.9 123.9 2.4	E P F C S 764 20.4 18.3 129.7 2.7	E P F C S 777 23.1 16.4 134.5 2.6	E P F C S 753 22.2 18.0 124.3 1.5	E P F C S 746 22.9 14.4 131.2 2.5	E P F C S 741 20.7 14.6 132.2 2.6
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
■ライス280g							
昼食	味噌バター コーンラーメン 野菜コロッケ	豚ごぼう炒め丼 キャベツのお浸し	かき玉うどん 白身魚フライ	サラダチキンのペペロンチーノ ピーマンの三色マリネ	カレーライス(牛) わかめサラダ	チキンガーリックライス おくらのわさび醤油	肉団子のデミタマ煮 ピーマンの中華和え
	E P F C S 1,087 26.8 22.8 190.5 9.0	E P F C S 674 18.8 11.9 122.4 1.5	E P F C S 890 20.7 7.3 180.4 4.6	E P F C S 1,072 28.0 22.3 190.6 4.2	E P F C S 733 13.0 17.1 133.1 2.4	E P F C S 765 22.1 16.3 130.7 5.4	E P F C S 850 19.6 21.1 144.2 3.1
	中華種	丼	そばうどん	パスタ	カレー		
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏もも肉の竜田揚げ 人参のナムル わかめと玉葱の味噌汁	【勝ち飯】豚ロース肉のカボナータソースセット スパゲッティーサラダ 白菜とえのきの味噌汁	メンチカツ&コーンフライ さつま芋のきんぴらバター風味 じゃが芋とわかめの味噌汁	NEW! チキンのきのこクリームソース カリフラワーのコンソメ煮 キャベツと玉葱の味噌汁	魚を食べよう 鯖の生姜煮 ごぼうのポテトサラダ キャベツとわかめの味噌汁	肉じゃが わかめのツナ炒め キャベツと大根の味噌汁	豚の南蛮焼き 白菜と人参のピリ辛和え えのきと麩の味噌汁
	E P F C S 839 30.6 23.7 124.5 2.9	E P F C S 1,009 32.1 30.5 148.5 2.8	E P F C S 968 18.3 26.9 162.0 3.4	E P F C S 831 31.8 22.3 125.8 3.7	E P F C S 877 24.9 27.2 125.7 3.4	E P F C S 771 18.6 10.2 151.4 4.3	E P F C S 801 23.0 20.6 129.8 4.5
	人気メニュー				魚を食べよう		

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19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)	1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	チキンカツ キャベツとチャーシューの中華和え しめじとわかめの味噌汁	高野豆腐の卵とじ もやしの赤じそ和え コンスープ	鶏肉団子の甘酢あん コールスローサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	きのこのスクランブル スイートエンドウのおかか和え キャベツと大根の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 味噌ポテト ワカメスープ	ベーコン ハムとブロッコリーのマヨソース ごぼうの味噌汁	温泉玉子 豚挽肉とインゲンの味噌炒め じゃが芋とキャベツの味噌汁
	E P F C S 790 23.4 17.7 134.8 2.2	E P F C S 723 20.2 12.9 131.0 3.1	E P F C S 798 20.4 17.1 140.1 3.0	E P F C S 792 20.2 17.4 137.2 2.4	E P F C S 801 22.0 18.6 135.7 2.9	E P F C S 706 18.6 18.1 126.3 2.5	E P F C S 751 22.8 15.8 127.8 2.3
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
★現在Aのみ提供しています							
昼食	わかめとこんにゃくラーメン にらともやしのチャンプルー 	【大寒】チキンと冬野菜のジンジャーチャウダー ワカメと玉葱の中華和え 	豚甘辛炒めうどん 大根の柚子和え 	【カレーの日】 バターチキンカレー コーンポテト プリン 	カルボナーラ ミックスサラダ 	 豚肉の細切り飯 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	肉味噌温玉丼(大豆ミート) 茄子の生姜醤油 
	E P F C S 917 25.5 11.6 173.3 8.7	E P F C S 812 24.3 20.7 132.4 2.6	E P F C S 1,030 24.9 20.1 183.1 5.2	E P F C S 828 19.6 21.5 138.8 2.4	E P F C S 1,159 25.1 34.1 187.7 2.6	E P F C S 697 19.3 12.6 126.4 3.0	E P F C S 843 26.3 20.5 134.5 3.2
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
夕食	 とんかつ ほうれん草とコーンのソテー 大根と人参の味噌汁	鶏の照り焼き ペンネナポリタン キャベツとエノキの味噌汁	揚げ餃子の南蛮ソース 春雨の中華和え物 わかめと玉葱の味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 山菜とこんにゃくのきんぴら じゃが芋とわかめの味噌汁	おでん 春巻 えのきと麩の味噌汁	 鶏肉団子の野菜あんかけ 小松菜の香味浸し キャベツと玉葱の味噌汁	豚のケチャップ炒め カリフラワーのピクルスゆず風味 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 818 19.4 19.2 141.3 2.7	E P F C S 827 32.5 18.3 132.4 4.2	E P F C S 1,171 16.1 52.6 156.6 4.6	E P F C S 856 31.3 19.5 135.5 5.8	E P F C S 805 23.2 18.5 134.1 4.6	E P F C S 766 18.3 16.5 134.8 4.1	E P F C S 747 23.4 14.8 129.0 4.1
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン

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26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)	2月1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	ウィンナー ポテトの 醤油バター風味 大根とわかめの味噌汁	五目巾着の煮物 青梗菜のゆず醤油 野菜スープ	和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	コーンフライ 蒸し鶏とごぼうの マヨ和え キャベツと大根の味噌汁	プレーンオムレツ ニンジンとチリメン ジャコのキンピラ コーンと玉葱のスープ	チリコンカン 小松菜とえのきの みぞれ和え しめじとわかめの味噌汁	目玉焼き ウィンナーと 野菜のソテー キャベツと玉葱の味噌汁
	E P F C S 934 26.8 33.0 133.1 2.7	E P F C S 716 16.8 12.3 134.2 3.4	E P F C S 758 23.2 16.6 127.7 2.6	E P F C S 897 18.9 28.4 140.9 1.1	E P F C S 696 17.5 10.9 131.9 2.8	E P F C S 706 20.5 12.4 129.5 2.7	E P F C S 727 17.8 16.4 127.1 0.9
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
■ライス280g							
昼食	醤油ラーメン いんげんの辛子醤油 	麻婆豆腐飯 ハムとひじきの 中華サラダ 	【香川】しっぽくうどん 白菜のお浸し 	モッツアレラチーズの トマトソースパスタ ブロッコリーのナムル 	キーマカレー キャベツサラダ 	ツナコーンピラフ じゃが芋の甘辛炒め	肉団子と春雨のスープ煮 竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え
	E P F C S 869 23.1 7.6 172.4 6.3	E P F C S 796 26.3 18.6 130.5 5.0	E P F C S 955 26.7 9.4 187.1 5.1	E P F C S 1,006 25.0 16.0 191.5 3.1	E P F C S 712 15.8 16.4 125.5 2.2	E P F C S 1,128 24.0 10.4 237.5 3.3	E P F C S 847 19.1 23.4 138.9 4.0
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
★現在はAのみ提供しています							
夕食	ケイジャンチキン もやしとホウレン草の カレーチャブチ 白菜とえのきの味噌汁	人気/メニュー 煮込みハンバーグ 和風スパゲッティー 大根と人参の味噌汁	鶏もものレモン ペッパーグリル 白滝ときのこの ピリ辛炒め キャベツと玉葱の味噌汁	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ 香味野菜の 青じそ風味 キャベツとわかめの味噌汁	豚の生姜焼き おくらとえのきのお浸し じゃが芋とわかめの味噌汁	照り煮チキン 海藻と玉ねぎの 梅おかか和え 大根と人参の味噌汁	牛肉のオイスター ソース炒め ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ ごぼうの味噌汁
	E P F C S 826 34.6 21.4 122.6 3.7	E P F C S 901 25.8 17.6 159.6 4.7	E P F C S 846 33.6 26.3 118.1 3.6	E P F C S 821 15.7 21.2 143.1 2.7	E P F C S 730 21.1 13.2 132.8 3.9	E P F C S 566 10.9 1.8 125.3 3.7	E P F C S 886 19.3 29.4 136.3 3.9
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン

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。

