

Weekly Menu



日曜日	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)	2月8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	プレーンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 マカロニと野菜のスープ	ウィンナー 青梗菜とえのきのお浸し 大根とワカメの味噌汁	そぼろ肉じゃが ほうれん草とコーンソテー ^{100%} ごぼうの味噌汁	豚野菜炒め 和風マカロニサラダ チンゲン菜と大根の中華スープ	温泉玉子 かぼちゃとブロッコリーサラダ キャベツとわかめの味噌汁	ホウレン草のスクランブルエッグ キャベツと筍の炒め煮 わかめとえのきの味噌汁
ライス パン	E 761 P 22.3 F 14.6 C 136.0 S 2.4 kcal g g g g	E 815 P 19.0 F 19.7 C 141.2 S 2.6 kcal g g g g	E 751 P 22.1 F 18.2 C 124.6 S 2.9 kcal g g g g	E 722 P 18.6 F 11.8 C 135.6 S 2.8 kcal g g g g	E 826 P 19.2 F 20.8 C 140.7 S 2.5 kcal g g g g	E 760 P 22.1 F 16.3 C 130.4 S 2.8 kcal g g g g	E 721 P 19.3 F 15.4 C 126.2 S 2.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	味噌タンメン 肉団子の旨煮	豚丼 海藻とオニオンのマリネサラダ	イカ天ぷらうどん 根菜のグリル	クリームミートソーススパゲティ 大学芋	カレーライス わかめサラダ	バーベキューチキン おくらのわさび醤油	豚焼肉ともやしのねぎソース ブロッコリーのカレーマヨ和え
	E 1,023 P 29.3 F 15.3 C 188.2 S 10.5 kcal g g g g	E 740 P 18.9 F 14.0 C 135.4 S 3.9 kcal g g g g	E 1,042 P 23.3 F 13.7 C 200.0 S 5.3 kcal g g g g	E 1,258 P 23.2 F 32.9 C 218.1 S 4.0 kcal g g g g	E 952 P 19.0 F 14.2 C 190.6 S 3.1 kcal g g g g	E 1,149 P 33.3 F 53.3 C 132.6 S 2.5 kcal g g g g	E 781 P 24.7 F 18.2 C 127.2 S 2.7 kcal g g g g
■ライス280g							
夕食	大人気! メニュ 油淋鶏 塩コーンポテト 白菜とえのきの味噌汁	イワシ青のりフライ 大豆トマトソース もやしときくらげの中華和え わかめと玉葱の味噌汁	揚げ餃子と焼壳 田舎煮 キャベツと玉葱の味噌汁	鶏肉の一味唐辛子焼き かぼちゃとベーコンの和風煮 大根と人参の味噌汁	ハンバーグ ジンジャーソース 白菜とハムの炒め じゃが芋とわかめの味噌汁	白身魚のマヨネーズチーズ焼き ケチャップスパゲッティー キャベツと玉葱の味噌汁	鶏すき煮 青菜と白菜のぽん酢がけ じゃが芋とキャベツの味噌汁
	E 996 P 38.0 F 32.9 C 135.4 S 5.0 kcal g g g g	E 922 P 29.1 F 26.5 C 142.4 S 3.8 kcal g g g g	E 899 P 19.7 F 23.2 C 150.7 S 4.9 kcal g g g g	E 888 P 35.7 F 22.0 C 138.0 S 5.8 kcal g g g g	E 781 P 22.5 F 11.8 C 145.6 S 4.6 kcal g g g g	E 950 P 29.5 F 31.0 C 137.7 S 3.7 kcal g g g g	E 912 P 39.0 F 22.4 C 138.0 S 5.4 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9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)	2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	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニの クリーム煮 キャベツとわかめの味噌汁	親子煮 小松菜とひじきのお浸し コーンスープ	ウィンナー ポテトサラダ 大根と人参の味噌汁	トマトスクランブル 白菜とチャーシューの炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	ハンバーグ 人参のナムル 小松菜と大根の中華スープ	豚の味噌コーンバター ひじきと白滝の煮付け 白菜とえのきの味噌汁 ライス	コロッケ 厚揚げとキャベツの 味噌炒め 大根とワカメの味噌汁
ライス パン	E 874 P 26.0 F 19.2 C 148.4 S 3.1 568 kcal g g g g	E 773 P 24.5 F 16.0 C 133.2 S 3.4 568 kcal g g g g	E 791 P 22.0 F 20.4 C 129.4 S 2.8 568 kcal g g g g	E 786 P 22.0 F 19.9 C 128.8 S 2.6 496 kcal g g g g	E 701 P 19.3 F 12.5 C 127.9 S 1.9 496 kcal g g g g	E 765 P 20.2 F 16.4 C 135.3 S 3.2 560 kcal g g g g	E 821 P 21.6 F 22.6 C 132.3 S 2.6 616 kcal g g g g
昼食	塩ワンタン麺 春巻 	たれかつ丼 山菜とこんにゃくのきんぴら 	味噌煮込みうどん あんかけ豆腐 	和風明太子パスタ 海藻と玉ねぎの梅おかか和え 	キーマカレー 緑野菜のシーザーサラダ 	鶏肉きんぴら丼 小松菜のお浸し 	牛肉の五目炊き合わせ 春雨サラダ
	E 921 P 24.6 F 8.4 C 181.9 S 7.2 964 kcal g g g g	E 964 P 17.7 F 33.7 C 145.2 S 4.7 995 kcal g g g g	E 995 P 28.8 F 11.0 C 191.0 S 6.5 1,007 kcal g g g g	E 1,007 P 27.9 F 12.7 C 196.1 S 4.8 945 kcal g g g g	E 761 P 17.5 F 20.2 C 127.6 S 2.5 731 kcal g g g g	E 731 P 19.7 F 12.0 C 132.3 S 2.3 725 kcal g g g g	E 725 P 17.4 F 15.0 C 130.7 S 2.8 748 kcal g g g g
夕食	★現在はAのみ提供しています						
	鶏の唐揚げオーロラソース 切干大根の青じそ和え わかめと玉葱の味噌汁	豚のピリ辛甘味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ ペンネナポリタン 大根とわかめの味噌汁	豚肉豆腐 いんげんと茄子の炒め煮 キャベツと大根の味噌汁	鶏むね肉の漬け焼き こんにゃくと野菜の煮物 しめじとわかめの味噌汁	チキンカツ きゅうりの和風ピクルス 白菜とえのきの味噌汁	ブルコギボーカ キャベツと筍の炒め煮 大根と人参の味噌汁
	E 980 P 31.0 F 30.2 C 120.8 S 3.0 824 kcal g g g g	E 1,055 P 21.2 F 22.0 C 135.9 S 5.0 945 kcal g g g g	E 1,055 P 17.7 F 39.6 C 154.9 S 3.7 945 kcal g g g g	E 806 P 27.7 F 34.7 C 130.4 S 5.2 800 kcal g g g g	E 806 P 38.7 F 10.6 C 131.6 S 4.6 800 kcal g g g g	E 800 P 20.2 F 14.0 C 147.8 S 4.1 748 kcal g g g g	E 748 P 21.9 F 13.1 C 134.0 S 3.5 748 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16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)	2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	照り焼きハンバーグ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 大根とワカメの味噌汁	豚野菜炒め さつま芋サラダ コーンと玉葱のスープ	ベーコンフライ さつま揚げと人参のきんぴら じゃが芋とわかめの味噌汁	きのこのスクランブルエッグ 小松菜とコーンの煮浸し わかめと玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ マカロニサラダ カレースープ	ポトフ 蒸し鶏のコールスローサラダ 白菜とえのきの味噌汁	目玉焼き スパゲティと玉葱のサラダ 大根と人参の味噌汁
ライス パン	E 838 P 26.4 F 21.0 C 136.2 S 3.2 kcal g g g g	E 748 P 18.8 F 15.3 C 134.9 S 3.4 kcal g g g g	E 851 P 19.8 F 25.3 C 135.9 S 2.8 kcal g g g g	E 784 P 19.7 F 17.7 C 135.7 S 2.4 kcal g g g g	E 756 P 17.2 F 17.4 C 132.1 S 1.8 kcal g g g g	E 777 P 20.4 F 17.8 C 134.9 S 3.9 kcal g g g g	E 719 P 17.8 F 13.5 C 131.6 S 2.1 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	もやしあんかけとんこつラーメン フライドポテト 	蒸し鶏のトマトソースパスタ もやしとほうれん草のナムル 	鶏南蛮うどん きゅうりの生姜醤油 	カレーライス ミックスビーンズのマリネ 	親子丼 揚げ茄子の葱ソース 	和風おろし豚焼肉 ブロッコリーのおかか和え	中華丼 餃子
	E 1,029 P 26.9 F 17.4 C 186.1 S 9.6 kcal g g g g	E 946 P 26.2 F 8.6 C 192.0 S 2.9 kcal g g g g	E 954 P 27.8 F 14.6 C 173.0 S 4.2 kcal g g g g	E 790 P 18.2 F 18.7 C 139.6 S 2.9 kcal g g g g	E 890 P 27.9 F 27.5 C 128.2 S 4.0 kcal g g g g	E 726 P 21.8 F 15.7 C 124.0 S 2.5 kcal g g g g	E 729 P 18.5 F 12.9 C 134.3 S 3.7 kcal g g g g
■ライス280g							
夕食	全国育雑 ご当地メニュー 「手部」ナキンチキンごぼう 大根とツナのおかか和え キャベツとエノキの味噌汁	卒業お祝いプレート ケーキバイキング 	チキンソテー ガーリック醤油風味 花野菜のコンソメ煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚の粗挽きペッパー焼き さつま芋と大根の煮物 キャベツとわかめの味噌汁	ポテト麻婆 キャベツとオクラの塩昆布和え ごぼうの味噌汁	鯖のキムチマヨ焼き 青梗菜と油揚げの炒め 大根とワカメの味噌汁	鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め 胡瓜とカリフラワーの梅和え キャベツと玉葱の味噌汁
	E 1,171 P 31.7 F 47.9 C 150.3 S 4.1 kcal g g g g	E 1,135 P 34.6 F 44.0 C 147.1 S 3.5 kcal g g g g	E 880 P 35.0 F 25.3 C 127.2 S 3.2 kcal g g g g	E 776 P 24.1 F 17.2 C 132.9 S 4.6 kcal g g g g	E 798 P 20.9 F 10.5 C 156.2 S 6.2 kcal g g g g	E 1,039 P 26.5 F 48.3 C 117.8 S 3.3 kcal g g g g	E 873 P 29.0 F 22.3 C 137.1 S 5.3 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23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)	3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	コーンフライ カレー味ビーフン じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん ほうれん草とコーンのソテー ジュリアン野菜スープ	チリコンカン 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ 白菜とえのきの味噌汁	豚肉とシメジの炒め煮 ひじきと大豆の煮物 大根とわかめの味噌汁	和風スクランブル 大根と人参の炒め煮 巻麺とワカメのすまし汁	水餃子 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え 大根と人参の味噌汁	ワインナー 野菜と春雨の炒め ごぼうの味噌汁	
ライス パン	E 971 924 kcal P 23.4 21.1 g F 30.8 21.8 g C 150.3 76.9 g S 2.7 4.2 g	E 790 585 kcal P 19.6 21.1 g F 16.7 21.8 g C 139.8 76.9 g S 3.2 4.2 g	E 728 735 kcal P 22.5 20.2 g F 13.8 20.9 g C 129.2 63.9 g S 2.5 3.0 g	E 737 532 kcal P 20.6 22.1 g F 15.8 20.9 g C 130.1 63.9 g S 2.0 3.0 g	E 750 545 kcal P 19.6 21.1 g F 16.0 21.1 g C 132.1 69.2 g S 3.0 4.0 g	E 740 563 kcal P 15.5 18.9 g F 14.4 21.5 g C 138.2 75.3 g S 2.6 3.6 g	■ ライス280g	
昼食	わかめラーメン 春巻	肉みそ茄子うどん いんげんの和風ツナマヨ	鶏天丼 切干大根の炒め煮	ツナと水菜の和風パスタ そら豆とポテトのマヨ和え	カレーライス きゅうりともやしのピリ辛和え	オムライステミグラスソース ポテトの醤油バター風味	豚甘辛炒め 小松菜の香味浸し	
中華麺 丼	E 1,062 kcal P 25.9 g F 23.6 g C 181.7 g S 6.4 g	E 832 kcal P 23.2 g F 16.9 g C 145.7 g S 3.5 g	E 785 kcal P 19.5 g F 23.6 g C 122.7 g S 3.4 g	E 753 kcal P 13.4 g F 18.6 g C 133.9 g S 2.6 g	E 848 kcal P 15.1 g F 28.2 g C 133.4 g S 3.3 g	E 733 kcal P 19.9 g F 13.1 g C 130.6 g S 3.0 g	■ ライス280g	
夕食	大人気! ささみマヨかつ 大根の塩昆布和え キャベツとわかめの味噌汁	鰯の唐揚げ 香味だれ 栗かぼちゃの含め煮 わかめと玉葱の味噌汁	鶏肉と高野豆腐の オランダ煮セット オクラとトマトのお浸し 人参と大根の味噌汁	スパイシーポークジン ジャー ラタトウイユ キャベツとエノキの味噌汁	チキンソテー 和風きのこソース 明太子スパゲッティ 大根とわかめの味噌汁	豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 白菜とツナのポン酢和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	チキンのデミトマやわらか 煮 コーンとブロッコリーの マヨソース キャベツと大根の味噌汁	
人気! メニュー	E 963 kcal P 23.1 g F 35.7 g C 136.3 g S 3.5 g	E 995 kcal P 26.3 g F 30.8 g C 144.6 g S 4.5 g	E 1,004 kcal P 36.6 g F 26.0 g C 154.9 g S 3.6 g	E 791 kcal P 25.7 g F 18.3 g C 130.9 g S 4.9 g	E 964 kcal P 38.1 g F 26.9 g C 142.1 g S 4.6 g	E 760 kcal P 22.3 g F 15.5 g C 133.3 g S 3.9 g	■ 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



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。