

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	ブレンオムレツ	メンチカツ	ウィンナー	そばろ肉じゃが	豚野菜炒め	温泉玉子	ハウレン草の スクランブルエッグ
	ハムと野菜のカレー炒め	ひじきと枝豆の煮物	青梗菜とえのきのお浸し	ほうれん草とコーン ソテー	和風マカロニサラダ	かぼちゃとブロッコリー サラダ	キャベツと筍の炒め煮
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	マカロニと野菜のスープ	大根とワカメの味噌汁	ごぼうの味噌汁	チンゲン菜と大根の中華 スープ	キャベツとわかめの味噌汁	わかめとえのきの味噌汁
ライス パン	E P F C S 761 22.3 14.6 136.0 2.4	E P F C S 815 19.0 19.7 141.2 2.6	E P F C S 751 22.1 18.2 124.6 2.9	E P F C S 722 18.6 11.8 135.6 2.8	E P F C S 826 19.2 20.8 140.7 2.5	E P F C S 760 22.1 16.3 130.4 2.8	E P F C S 721 19.3 15.4 126.2 2.6
	610 20.5 24.8 78.3 3.6	610 20.5 24.8 78.3 3.6			621 20.7 25.9 77.8 3.5	555 23.6 21.4 67.5 3.8	516 20.8 20.5 63.3 3.6
	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	味噌タンメン	豚丼	イカ天ぷらうどん	クリームミートソース スパゲティ	カレーライス	バーベキューチキン	豚焼肉ともやしのねぎソース
	肉団子の旨煮	海藻とオニオンの マリネサラダ	根菜のグリル	大学芋	わかめサラダ	おくらのわさび醤油	ブロッコリーの カレーマヨ和え
							
★現在はAのみ提供しています	E P F C S 1,023 29.3 15.3 188.2 10.5	E P F C S 740 18.9 14.0 135.4 3.9	E P F C S 1,042 23.3 13.7 200.0 5.3	E P F C S 1,258 23.2 32.9 218.1 4.0	E P F C S 952 19.0 14.2 190.6 3.1	E P F C S 1,149 33.3 53.3 132.6 2.5	E P F C S 781 24.7 18.2 127.2 2.7
	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
★人気メニュー	油淋鶏	イワシ青のりフライ 大豆トマトソース	揚げ餃子と焼売	鶏肉の一味唐辛子焼き	ハンバーグ ジンジャーソース	白身魚のマヨネーズ チーズ焼き	鶏すき煮
	塩コーンポテト	もやしときくらげの中華和 え	田舎煮	かぼちゃとベーコンの和風 煮	白菜とハムの炒め	ケチャップスパゲッティ	青菜と白菜のぼん酢がけ
	白菜とえのきの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁	大根と人参の味噌汁	じゃが芋とわかめの味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁	じゃが芋とキャベツの味噌 汁
夕食		スペシャル					
	E P F C S 996 38.0 32.9 135.4 5.0	E P F C S 922 29.1 26.5 142.4 3.8	E P F C S 899 19.7 23.2 150.7 4.9	E P F C S 888 35.7 22.0 138.0 5.8	E P F C S 781 22.5 11.8 145.6 4.6	E P F C S 950 29.5 31.0 137.7 3.7	E P F C S 912 39.0 22.4 138.0 5.4
	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

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
	E P F C S 874 26.0 19.2 148.4 3.1	E P F C S 773 24.5 16.0 133.2 3.4	E P F C S 791 22.0 20.4 129.4 2.8	E P F C S 786 22.0 19.9 128.8 2.6	E P F C S 701 19.3 12.5 127.9 1.9	E P F C S 765 20.2 16.4 135.3 3.2	E P F C S 821 21.6 22.6 132.3 2.6
	ライス パン	568 26.0 21.1 70.3 4.4			496 20.8 17.6 65.0 2.9	560 21.7 21.5 72.4 4.2	616 23.1 27.7 69.4 3.6
■ライス280g							
昼食	塩ワントン麺 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 	★ 星特 ★ キーマカレー 緑野菜のシーザーサラダ チョコババロア風 	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 P F C S 921 24.6 8.4 181.9 7.2	E P F C S 964 17.7 33.7 145.2 4.7	E P F C S 995 28.8 11.0 191.0 6.5	E P F C S 1,007 27.9 12.7 196.1 4.8	E P F C S 761 17.5 20.2 127.6 2.5	E P F C S 731 19.7 12.0 132.3 2.3	E P F C S 725 17.4 15.0 130.7 2.8
	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	人気メニュー 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	プルコギポーク キャベツと筍の炒め煮 大根と人参の味噌汁
	E P F C S 980 31.0 30.2 120.8 3.0	E P F C S 824 21.2 22.0 135.9 5.0	E P F C S 1,055 17.7 39.6 154.9 3.7	E P F C S 945 27.7 34.7 130.4 5.2	E P F C S 806 38.7 10.6 131.6 4.6	E P F C S 800 20.2 14.0 147.8 4.1	E P F C S 748 21.9 13.1 134.0 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








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
	E P F C S 838 26.4 21.0 136.2 3.2	E P F C S 748 18.8 15.3 134.9 3.4	E P F C S 851 19.8 25.3 135.9 2.8	E P F C S 784 19.7 17.7 135.7 2.4	E P F C S 756 17.2 17.4 132.1 1.8	E P F C S 777 20.4 17.8 134.9 3.9	E P F C S 719 17.8 13.5 131.6 2.1
	ライス 838 26.4 21.0 136.2 3.2 パン kcal g g g g	ライス 748 18.8 15.3 134.9 3.4 パン kcal g g g g	ライス 851 19.8 25.3 135.9 2.8 パン kcal g g g g	ライス 784 19.7 17.7 135.7 2.4 パン kcal g g g g	ライス 756 17.2 17.4 132.1 1.8 パン kcal g g g g	ライス 777 20.4 17.8 134.9 3.9 パン kcal g g g g	ライス 719 17.8 13.5 131.6 2.1 パン 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 P F C S 1,029 26.9 17.4 186.1 9.6	E P F C S 946 26.2 8.6 192.0 2.9	E P F C S 954 27.8 14.6 173.0 4.2	E P F C S 790 18.2 18.7 139.6 2.9	E P F C S 890 27.9 27.5 128.2 4.0	E P F C S 726 21.8 15.7 124.0 2.5	E P F C S 729 18.5 12.9 134.3 3.7
	ライス 1,029 26.9 17.4 186.1 9.6 パン kcal g g g g	ライス 946 26.2 8.6 192.0 2.9 パン kcal g g g g	ライス 954 27.8 14.6 173.0 4.2 パン kcal g g g g	ライス 790 18.2 18.7 139.6 2.9 パン kcal g g g g	ライス 890 27.9 27.5 128.2 4.0 パン kcal g g g g	ライス 726 21.8 15.7 124.0 2.5 パン kcal g g g g	ライス 729 18.5 12.9 134.3 3.7 パン kcal g g g g
★現在はお休みしています							
夕食	【子部】チキンチキンごぼう 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 P F C S 1,171 31.7 47.9 150.3 4.1	E P F C S 1,135 34.6 44.0 147.1 3.5	E P F C S 880 35.0 25.3 127.2 3.2	E P F C S 776 24.1 17.2 132.9 4.6	E P F C S 798 20.9 10.5 156.2 6.2	E P F C S 1,039 26.5 48.3 117.8 3.3	E P F C S 873 29.0 22.3 137.1 5.3
	ライス 1,171 31.7 47.9 150.3 4.1 パン kcal g g g g	ライス 1,135 34.6 44.0 147.1 3.5 パン kcal g g g g	ライス 880 35.0 25.3 127.2 3.2 パン kcal g g g g	ライス 776 24.1 17.2 132.9 4.6 パン kcal g g g g	ライス 798 20.9 10.5 156.2 6.2 パン kcal g g g g	ライス 1,039 26.5 48.3 117.8 3.3 パン kcal g g g g	ライス 873 29.0 22.3 137.1 5.3 パン 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 巻麩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	ウィンナー 野菜と春雨の炒め ごぼうの味噌汁
	E 971 P 23.4 F 30.8 C 150.3 S 2.7 kcal g g g g	E 790 P 19.6 F 16.7 C 139.8 S 3.2 585 21.1 21.8 76.9 4.2 kcal g g g g	E 728 P 22.5 F 13.8 C 129.2 S 2.5 kcal g g g g	E 735 P 20.2 F 15.1 C 130.1 S 3.0 532 22.1 20.9 63.9 3.0 kcal g g g g	E 737 P 20.6 F 15.8 C 126.8 S 2.0 532 22.1 20.9 63.9 3.0 kcal g g g g	E 750 P 19.6 F 16.0 C 132.1 S 3.0 545 21.1 21.1 69.2 4.0 kcal g g g g	E 740 P 15.5 F 14.4 C 138.2 S 2.6 563 18.9 21.5 75.3 3.6 kcal g g g g
	ライス	パン	ライス	パン	ライス	パン	ライス
■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 	オムライスデミグラスソース ポテトの醤油バター風味 	豚甘辛炒め 小松菜の香味浸し
	E 924 P 23.9 F 11.4 C 176.4 S 6.3 kcal g g g g	E 1,062 P 25.9 F 23.6 C 181.7 S 6.4 kcal g g g g	E 832 P 23.2 F 16.9 C 145.7 S 3.5 kcal g g g g	E 785 P 19.5 F 23.6 C 122.7 S 3.4 kcal g g g g	E 753 P 13.4 F 18.6 C 133.9 S 2.6 kcal g g g g	E 848 P 15.1 F 28.2 C 133.4 S 3.3 kcal g g g g	E 733 P 19.9 F 13.1 C 130.6 S 3.0 kcal g g g g
	ライス	パン	ライス	パン	ライス	パン	ライス
★現在はAのみ提供しています							
夕食	 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	鯖の唐揚げ 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 ラタトゥイユ 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
	E 963 P 23.1 F 35.7 C 136.3 S 3.5 kcal g g g g	E 995 P 26.3 F 30.8 C 144.6 S 4.5 kcal g g g g	E 1,004 P 36.6 F 26.0 C 154.9 S 3.6 kcal g g g g	E 791 P 25.7 F 18.3 C 130.9 S 4.9 kcal g g g g	E 964 P 38.1 F 26.9 C 142.1 S 4.6 kcal g g g g	E 760 P 22.3 F 15.5 C 133.3 S 3.9 kcal g g g g	E 898 P 30.3 F 23.9 C 140.0 S 3.9 kcal g g g g
	ライス	パン	ライス	パン	ライス	パン	ライス

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	3月2日 (月)	3月3日 火	3月4日 (水)	3月5日 木	3月6日 (金)	3月7日 (土)	3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	野菜のスクランブルエッグ						
	ハム						
	わかめと玉葱の味噌汁						
ライス パン	E P F C S 350 21.5 20.4 20.7 2.7	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0
	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							
	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0
	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
★現在はAのみ提供しています							
★ 夕 食							
	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0	274 8.9 6.2 45.6 1.0
	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

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。

