



WEEKLY MENU



色印にはエビ・かに成分が含まれてます。

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)							
朝食					A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
					B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
					A・B共通メニュー ポイルウインナー ミックスサラダ 里芋の野菜あんかけ 牛乳				A・B共通メニュー 白身魚フライ カラフルサラダ こんにゃくと野菜の煮物 牛乳				A・B共通メニュー 肉野菜炒め キャベツサラダ 温泉玉子 牛乳				A・B共通メニュー イカとブロッコリーのアラビアータ カラフルサラダ めかぶおろし プリン				A・B共通メニュー 目玉焼き 和風大根サラダ 白滝ときのこのピリ辛炒め 牛乳				A・B共通メニュー だし巻き卵 ミックスサラダ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳							
栄養価					熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A定食					791	23.5	18.8	3.0	810	20.0	22.1	2.9	816	28.3	20.2	2.5	775	17.7	12.3	2.6	758	23.0	17.1	2.4	755	22.3	17.2	2.6	755	22.3	17.2	2.6
B定食					652	21.8	27.6	3.0	671	18.3	30.9	2.9	677	26.6	29.0	2.5	636	16.0	21.1	2.6	619	21.3	25.9	2.4	616	20.6	26.0	2.6	616	20.6	26.0	2.6
昼食					A かき玉うどん				A ブルコギ丼				A ピリ辛豚ネギ胡麻クッパ				A ポークカレー				A 帆立のトマトクリームライス				A いか天丼							
					竹輪天ぷら フルーツ ご飯				わかめときゅうりの酢味噌かけ フルーツ ご飯 汁物				ブロッコリーとトマトの中華和え 杏仁フルーツ ご飯 汁物				かぼちゃのコロッケ フルーツ ご飯 牛乳				粉ふき芋の肉味噌かけ フルーツ ご飯 汁物				春雨サラダ フルーツ ご飯 汁物							
					熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A定食					789	20.6	8.9	6.3	756	17.9	24.6	2.9	743	22.0	28.7	9.3	954	22.5	33.5	2.9	800	27.8	25.4	5.5	735	23.2	16.0	4.8	735	23.2	16.0	4.8
夕食	A 豚肉の生姜焼き				A ステーキフェア				A 鶏むね肉のクリーム煮				A ハンバーグ 照り焼きソース				A スタミナ味噌野菜炒め				A カレーの麻婆ソース				A ポークデミシチュー							
	蓮根と竹輪のきんぴら ご飯・汁物				小松菜のピーナッツ和え ご飯・汁物				メンチカツ ご飯・汁物				竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ご飯・汁物				焼き餃子 ご飯・汁物				茹で豚の中華胡麻だれ ご飯・汁物				ウインナーと野菜のソテー ご飯・汁物							
					熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A定食	1008	25.5	38.9	3.7	956	28.9	17.6	3.0	966	41.8	23.9	2.7	874	23.2	25.6	3.6	871	21.7	22.9	4.8	850	28.3	21.6	4.8	916	25.8	27.3	5.2	916	25.8	27.3	5.2

いつもご利用いただきまして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。

ユーレストジャパン株式会社



WEEKLY MENU



色印にはエビ・かに成分が含まれています。

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)			
曜日																												
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー ウィンナーとマカロニコンソテー キャベツサラダ ひじきと大豆の煮付け 牛乳・雑炊				A・B共通メニュー わかめのツナ炒め カラフルサラダ 温泉玉子 牛乳				A・B共通メニュー オムレツ ミックスサラダ 大根のそぼろあん 牛乳				A・B共通メニュー 照焼き肉団子 キャベツサラダ シャキシャキポテトサラダ ヨーグルト				A・B共通メニュー ハム野菜炒め カラフルサラダ かぼちゃのカレー煮 牛乳・フルーツバイキング				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き カラフルサラダ チリコンカーン 牛乳				A・B共通メニュー 目玉焼き 和風大根サラダ 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g
A定食	932	29.5	24.1	3.5	778	24.9	18.9	2.2	771	22.4	14.3	3.6	855	22.7	22.9	3.1	767	20.0	14.1	2.8	884	28.0	27.5	2.7	787	23.8	16.3	2.4
B定食	793	27.8	32.9	3.5	639	23.2	27.7	2.2	632	20.7	23.1	3.6	716	21.0	31.7	3.1	628	18.3	22.9	2.8	745	26.3	36.3	2.7	648	22.1	25.1	2.4
昼食	A 葱チャーシュー麺				A 和風麻婆豆腐丼				A ソースかつ丼				A チキンカレー				A 豚塩カルビ丼				A 鶏肉のきんぴら丼				A 焼きうどん(醤油味)			
	春巻 フルーツ 混ぜご飯				イカの油淋ソース フルーツ・ムース ご飯 汁物				ワカメとしめじの煮浸し フルーツカクテル ご飯 汁物				クリームコロッケ フルーツ ご飯 牛乳				切干大根とわかめの二杯酢 フルーツ ご飯 汁物				しらすおろし フルーツ ご飯 汁物				ちゃんこ鍋風煮 フルーツ ご飯 汁物			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g
A定食	745	24.0	31.0	8.3	828	24.8	14.2	3.9	754	17.3	14.6	3.7	1033	29.8	33.6	3.2	902	23.4	39.9	4.2	823	31.8	25.5	5.2	742	23.3	20.4	3.8
夕食	A 鶏天 しそ風味				A ハンバーグステーキ きのソース				A 豚キムチ炒め				A スペシャル魚料理 白身魚のフリット ジンジャーソース				A 鶏もも肉のみぞれ煮				A ミックスフライ				A 牛肉の南蛮焼き			
	青菜と白菜のぼん酢がけ ご飯・汁物				里芋の揚げ出し ご飯・汁物				フライドポテトバイキング 中華風茶碗蒸し ご飯・汁物				そぼろ肉じゃが ご飯・汁物				ブロッコリーのガーリック炒め ご飯・汁物				こんにゃくと野菜の煮物 ご飯・汁物				あんかけ豆腐 ご飯・汁物			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g
A定食	1006	34.7	33.5	5.1	987	27.3	29.9	5.6	798	26.3	20.8	4.0	871	30.9	16.3	4.3	887	31.5	23.9	5.2	815	15.9	19.5	3.1	571	13.9	4.6	2.6
B定食	520	10.4	2.4	2.3	551	8.9	3.0	2.0	524	11.1	2.8	2.4	599	10.7	4.8	2.3	540	10.0	4.7	1.8	504	8.3	1.6	1.7	963	26.9	33.7	5.1

いつもご利用いただきまして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。

ユーレストジャパン株式会社