

WEEKLY MENU

	月 1月30日	火 1月31日	水 2月1日	木 2月2日	金 2月3日	土 2月4日	日 2月5日
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 ちくわ天 蒸し鶏とわかめの中華和え スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 オムレツ 茄子のみぞれ浸し スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 ウインナーのケチャップ炒め アスパラのピーナッツ和え スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 10品目のふんわり天 大根とツナの炒め物 スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 スクランブルエッグ 筑前煮 スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 焼き魚 ベーコンとキャベツのクリーム煮 スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 野菜炒め きのこオクラの和え物 スロー 牛乳 納豆
昼食  Lunch	牛肉と彩りピーマンの焼肉丼 汁物 ごぼうサラダ カップdeヤクルト	エビピラフ 汁物 クリームコロッケ ほうれん草とハムの和え物 乳酸飲料	つや姫 ビーフカレー 福神漬け イカフライ グリーンサラダ 乳酸飲料	鶏肉の味噌バター炒め丼 汁物 マカロニサラダ ほうれん草のシラス和え 乳酸飲料	牛肉の甘辛煮うどん 混ぜご飯 五目豆 フルーツカクテル	スバゲティナポリタン 汁物 エビカツ 混ぜご飯 乳酸飲料	親子丼 汁物 金平ごぼう 青梗菜のザーサイ和え 乳酸飲料
夕食  Dinner	ご飯 汁物 チキンソテー香味ソース フライドポテト きのこブロッコリーのバター醤油炒め スロー	ご飯 汁物 ジャージャン豆腐 さつま芋のサラダ キャベツの柴漬け和え スロー	ご飯 汁物 豚肉のシャリアピンソース ひじき煮 小松菜の和え物 スロー	ご飯 汁物 おろしとんかつ 切干大根煮 キャベツの塩昆布和え スロー	ご飯 汁物 八宝菜 なす詰めフライ 春雨サラダ スロー	ご飯 汁物 牛すき煮 半熟卵 里芋田楽 スロー	ご飯 汁物 ビーフカツ ペンネソテー アスパラのわさび和え スロー

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2863	96.3	2793	93.2	2803	94.2	2913	98.2	2884	95.2	2881	95.3	2982	99.2
	脂質		86.3		85.7		95.3		88.3		87.3		86.4		87.9
	食塩相当量		9.2		9		9.6		10		12.1		9.8		9.4

★汁物の具材は変更になる場合がございます。

* 食堂をご利用いただきましてありがとうございます。 食材の仕入れの都合により、メニューが変更になる場合がございますのでご了承下さい

SHIDAX