

WEEKLY MENU

	月 2月12日	火 2月13日	水 2月14日	木 2月15日	金 2月16日	土 2月17日	日 2月18日
朝食 	ご飯 汁物 ベーコンエッグ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 チキンときのこのトマト煮 小松菜と竹輪の和え物 スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 つくね団子 アスパラとポテトのチーズソテー ^ス スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 野菜炒め ツナとわかめのごま風味和え スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 ボイルワインナー ^ス クラゲと青梗菜の中華和え スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 もちしのだ 炒り豆腐 スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 ハムステーキ イカとアスパラの炒め物 スロー 牛乳 納豆
昼食 	鶏竜田丼 汁物 ピーマンともやしの炒め物 春雨サラダ 乳酸飲料	焼きそば 汁物 餃子 混ぜご飯 乳酸飲料	豚キムチチャーハン 汁物 クリームコロッケ 青梗菜としめじの和え物 乳酸飲料	カレーうどん ミニライス ほうれん草のお浸し フルーツカクテル	ハヤシライス イカフライ グリーンサラダ ジョア	味噌焼き豚丼 汁物 マカロニサラダ こんにゃくときのこの七味炒め 乳酸飲料	焼きうどん 汁物 刻み昆布の炒め煮 混ぜご飯 乳酸飲料
夕食 	ご飯 汁物 ロールキャベツのハッシュドソース フライドポテト キャベツと海藻のごま和え スロー	ご飯 汁物 牛焼肉 茄子のみぞれ浸し 5品目のごま和え スロー	ご飯 汁物 青のりタルタルチキン南蛮 金平レンコン プロッコリーとコーンの和え物	ご飯 汁物 牛肉のシャリアピンソース かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ スロー	ご飯 汁物 鶏肉の明太マヨ炒め ナポリタン プロッコリーの蟹あんかけ スロー	ご飯 汁物 かつ煮 枝豆とコーンのソテー いんげんの和え物 スロー	ご飯 汁物 葱塩水餃子 レンコン挟み揚げ 小松菜としめじの黒胡椒炒め スロー

一日合計栄養価

エネルギー	たんぱく質	2867	97.6	2904	95.7	2897	97.1	2831	95.4	2904	96.8	2934	97	2767	92.8
	脂質		87.6		88.6		86.7		89.4		87.2		88.4		83.4
	食塩相当量		9.5		9.5		9.4		12.1		9.2		9.7		9.5

★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