

Weekly Menu



日曜日	2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)	2月15日 (土)	2月16日 (日)																												
 朝食	ミックススクランブル コーンじゃがバター風味 ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	がんもの煮物 ブロッコリーの ガーリック炒め ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ウィンナー(2本) れんこんポテトサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	一口つくねの照り焼き 小松菜とコーンの じゃこ和え ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	ピーマン肉詰めフライ いんげんとベーコンの ソテー ご飯 味噌汁 牛乳・梅びしお	 モーニング 肉入りコロッケ ハム ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・のり佃煮	ミートオムレツ ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮																												
	クイックモーニング (パン・ヨーグルト・ジュース) ※土曜除く																																		
	E 604 kcal	P 19.7 g	F 18.5 g	C 92.7 g	S 2.2 g	E 532 kcal	P 15.8 g	F 14.0 g	C 89.0 g	S 2.8 g	E 591 kcal	P 18.6 g	F 21.2 g	C 85.2 g	S 2.2 g	E 571 kcal	P 18.9 g	F 16.6 g	C 88.7 g	S 2.6 g	E 544 kcal	P 15.1 g	F 16.0 g	C 89.9 g	S 2.1 g	E 702 kcal	P 19.6 g	F 17.1 g	C 121.0 g	S 2.7 g	E 497 kcal	P 16.3 g	F 10.3 g	C 88.0 g	S 2.5 g
 昼食	 醤油ラーメン ゆで卵付き 肉団子の旨煮 プチシュー ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き丼 人参のナムル プリン 味噌汁	 【初午】 いなりちらし 野菜コロッケ フルーツヨーグルト 味噌汁	 けんちんうどん 鶏天 みかん缶 ご飯	 ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ ポテトの明太ソース みたらし白玉 スープ	 ビーフカレー ミックスサラダ 黒糖ゼリー すまし汁	チャーハンWITH肉そぼろ キュウリの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ ご飯 春雨スープ																												
	E 862 kcal	P 31.4 g	F 17.8 g	C 141.0 g	S 10.4 g	E 657 kcal	P 20.0 g	F 15.9 g	C 112.4 g	S 3.3 g	E 623 kcal	P 12.8 g	F 10.4 g	C 117.4 g	S 4.3 g	E 896 kcal	P 26.2 g	F 21.9 g	C 147.4 g	S 4.2 g	E 762 kcal	P 18.9 g	F 21.8 g	C 130.8 g	S 5.1 g	E 648 kcal	P 11.5 g	F 17.3 g	C 117.4 g	S 3.3 g	E 965 kcal	P 24.5 g	F 24.7 g	C 165.5 g	S 6.2 g
 夕食	ソーセージのカツ 豚肉とシメジの炒め煮 ピーマンの三色マリネ ご飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き カレー風味 切干大根の炒め煮 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁	鶏肉と根菜の甘酢 さつま芋の きんぴらバター風味 ブロッコリーとコーンのマ ヨソース ご飯 味噌汁	とんかつ カリフラワーと エリンギのコンソメ煮 マカロニサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉のチーズピカタ 焼きうどん(醤油味) 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	 とんてき(四日市) わかめのツナ炒め 冷奴 ご飯 味噌汁	チキンの香味揚げ かぼちゃのカレー煮 切干大根の青じそ和え ご飯 味噌汁																												
	E 703 kcal	P 18.1 g	F 15.1 g	C 119.9 g	S 3.7 g	E 771 kcal	P 34.3 g	F 21.3 g	C 108.4 g	S 3.1 g	E 1042 kcal	P 36.1 g	F 37.4 g	C 137.7 g	S 5.2 g	E 776 kcal	P 19.1 g	F 20.0 g	C 131.3 g	S 4.7 g	E 836 kcal	P 35.3 g	F 27.7 g	C 113.6 g	S 4.5 g	E 865 kcal	P 32.7 g	F 23.6 g	C 125.8 g	S 4.9 g	E 788 kcal	P 29.1 g	F 21.2 g	C 123.2 g	S 3.4 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

※朝食の栄養価表示はご飯選択時の栄養価を表示しております。

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。