



# Weekly Menu



日曜日	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)	1月18日 (日)
-----	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

朝食	ご飯 牛乳・ふりかけ	ポトフ ほうれん草と白滝のお浸し	油揚と大根の煮付け 白菜とチャーシューの炒め	春雨水餃子 ツナとプロッコリーのマカロニサラダ	ちゃんこ鍋風煮 枝豆コーンソテー	モーニング ハム 卵サラダ ご飯・ドッグパン	プレーンオムレツ 炒り豆腐 ご飯 味噌汁
		ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	味噌汁	味噌汁
		牛乳・納豆	牛乳・ふりかけ	牛乳・納豆	牛乳・梅びしお	牛乳・ふりかけ	牛乳・ふりかけ
		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 534 kcal P 0.0 g F 0.0 g C 0.0 g S 4.3 g	E 566 kcal P 17.0 g F 13.0 g C 91.9 g S 2.9 g	E 619 kcal P 17.3 g F 17.5 g C 88.3 g S 2.9 g	E 598 kcal P 21.8 g F 17.5 g C 91.9 g S 3.1 g	E 675 kcal P 21.9 g F 19.1 g C 106.8 g S 3.7 g	E 547 kcal P 19.0 g F 14.6 g C 88.1 g S 2.7 g

昼食	カレー 人参のナムル 【小正月】ミルクぜんざい 味噌汁	豚ごぼう炒め丼	かき玉うどん 揚げだし豆腐 フルーツヨーグルト ご飯	サラダチキンのペペロンチーノ 肉団子のクリーム煮 プリン ご飯	カレーライス(牛) わかめサラダ ジョア 味噌汁	チキンガーリックライス おくらのわさび醤油 黒糖ゼリー コンソメジュリアン	葱チャーシュー炒飯 ピーマンの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ 春雨スープ
		E 686 kcal P 0.0 g F 0.0 g C 0.0 g S 2.7 g	E 820 kcal P 20.3 g F 13.2 g C 125.8 g S 5.9 g	E 1071 kcal P 30.0 g F 36.3 g C 148.0 g S 5.3 g	E 647 kcal P 11.9 g F 17.4 g C 116.0 g S 3.9 g	E 694 kcal P 23.9 g F 18.9 g C 108.7 g S 6.3 g	E 648 kcal P 13.5 g F 16.2 g C 115.6 g S 4.5 g

夕食	野菜を食べよう 麻婆茄子 豚とシメジの炒め煮 ピーマンの三色マリネ ご飯 味噌汁	チキンのきのこクリームソース	卵と野菜のビーフン炒め さつま芋のきんぴらバター風味 青梗菜ともやしの中華和え	勝ち飯 【勝ち飯】豚ロース肉の力 ボナータソースセット	鶏もも肉の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 3種の豆のシーザー和え ご飯 味噌汁	肉じゃが 焼きうどん(醤油味) ごぼうのポテトサラダ ご飯 味噌汁	チキンストロガノフ カリフラワーのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え ご飯 味噌汁	
		E 734 kcal P 14.6 g F 20.7 g C 119.6 g S 6.3 g	E 876 kcal P 36.7 g F 23.8 g C 125.8 g S 4.0 g	E 940 kcal P 24.3 g F 34.7 g C 129.3 g S 5.0 g	E 1001 kcal P 33.2 g F 30.0 g C 151.9 g S 2.7 g	E 765 kcal P 28.8 g F 25.2 g C 108.8 g S 2.9 g	E 708 kcal P 17.4 g F 10.1 g C 136.8 g S 4.3 g	E 772 kcal P 29.3 g F 21.9 g C 117.8 g S 4.4 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。