

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	ごはん 牛乳・ふりかけ					ポトフ ほうれん草と白滝のお浸し ごはん 味噌汁 牛乳・納豆					油揚げと大根の煮付け 白菜とチャーシューの炒め ごはん 味噌汁 牛乳・ふりかけ					春雨水餃子 ツナとブロッコリーのマカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳・納豆					ちゃんこ鍋風煮 枝豆コーンソテー ごはん 味噌汁 牛乳・梅びしお					モーニング ハム 卵サラダ ごはん・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ					プレーンオムレツ 炒り豆腐 ごはん 味噌汁 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 kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g																																												
	734	14.6	20.7	119.6	6.3	876	36.7	23.8	125.8	4.0	940	24.3	34.7	129.3	5.0	1001	33.2	30.0	151.9	2.7	765	28.8	25.2	108.8	2.9	708	17.4	10.1	136.8	4.3	772	29.3	21.9	117.8	4.4																																												
昼食	豚ごぼう炒め丼 人参のナムル 【小正月】ミルクぜんざい 味噌汁					かき玉うどん 揚げだし豆腐 フルーツヨーグルト ごはん					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 ごはん 味噌汁					カレーライス(牛) わかめサラダ ジョア コンソメジュリアン					チキンガーリックライス おぐらのわさび醤油 黒糖ゼリー 巻麩とワカメのすまし汁					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 kcal																				P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g																														
						686	20.3	13.2	125.8	2.7	820	24.9	13.6	148.0	5.9	1071	30.0	36.3	159.9	5.3	647	11.9	17.4	116.0	3.9	694	23.9	18.9	108.7	6.3	648	13.5	16.2	115.6	4.5																																												
	夕食	麻婆茄子 豚とシメジの炒め煮 ピーマンの三色マリネ ごはん 味噌汁					チキンのきのこクリームソース わかめのツナ炒め キャベツのお浸し ごはん 味噌汁					卵と野菜のピーマン炒め さつま芋のきんぴらバター風味 青梗菜ともやし中華和え ごはん 味噌汁					「がんばる人のチカラになるごはん」 勝ち飯 【勝ち飯】豚ロース肉のカ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 ごはん 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 ごはん 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 ごはん 味噌汁																																															
E kcal																				P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g																																				
734							14.6	20.7	119.6	6.3	876	36.7	23.8	125.8	4.0	940	24.3	34.7	129.3	5.0	1001	33.2	30.0	151.9	2.7	765	28.8	25.2	108.8	2.9	708	17.4	10.1	136.8	4.3	772	29.3	21.9	117.8	4.4																																							

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。