



Weekly Menu



日曜日	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)	1月25日 (日)
朝食	チキンカツ キャベツとチャーシューの中華和え ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	鶏飯 うの花 ご飯 味噌汁 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん コールスローサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	きのこのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	厚揚げと野菜の生姜煮 味噌ポテト ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ベーコン ツナサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	温泉玉子 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ご飯 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 544 P 16.6 F 14.8 C 89.7 S 2.3 kcal g g g g	E 552 P 20.7 F 14.3 C 88.4 S 6.5 kcal g g g g	E 601 P 17.2 F 16.4 C 99.0 S 3.1 kcal g g g g	E 602 P 17.2 F 18.5 C 93.7 S 2.4 kcal g g g g	E 667 P 19.5 F 22.6 C 99.0 S 2.8 kcal g g g g	E 698 P 22.3 F 26.1 C 105.5 S 3.3 kcal g g g g	E 551 P 19.5 F 14.9 C 86.7 S 2.9 kcal g g g g
昼食	わかめとんこつラーメン にらともやしのチャンプルー ヨーグルトとグラノーラ ご飯	肉味噌温玉丼(大豆ミート) コーンポテト ブチシュー コンソメジュリアン	和麺 豚甘辛炒めうどん 大根の柚子和え プリン ご飯	イベント 【カレーの日】 バターチキンカレー ワカメと玉葱の中華和え ジョア 味噌汁	和食 カルボナーラ ミックスサラダ コーヒーゼリー ご飯 味噌汁	豚肉の細切り飯 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 愛玉子 春雨スープ	海鮮炒飯 焼売 フルーチェ ピーチ 野菜スープ
	E 756 P 25.5 F 12.7 C 133.9 S 8.9 kcal g g g g	E 746 P 25.8 F 18.3 C 120.8 S 4.7 kcal g g g g	E 975 P 27.9 F 27.4 C 153.1 S 5.5 kcal g g g g	E 752 P 24.1 F 24.8 C 112.9 S 3.6 kcal g g g g	E 1057 P 26.0 F 37.8 C 157.1 S 4.0 kcal g g g g	E 627 P 18.6 F 12.8 C 113.6 S 3.8 kcal g g g g	E 760 P 21.1 F 23.5 C 112.8 S 6.3 kcal g g g g
夕食	とんかつ ほうれん草とコーンのソテー 茄子の生姜醤油 ご飯 味噌汁	イベント 【大寒】 チキンと冬野菜の ジンジャーチャウダー 根菜のグリル 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ご飯 コンソメジュリアン	揚げ餃子の南蛮ソース 和風スパゲッティ 小松菜の香味浸し ご飯 味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 山菜とこんにゃくのきんぴら きゅうりともやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	ボークソテー オニオンソース ひじきと白滝の煮付け カリフラワーのピクルスゆず風味 ご飯 味噌汁	メンチカツ きのこハヤシソース さつま揚げと人参のきんぴら 春雨の中華和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース ペンネナポリタン 切干大根の青じそ和え ご飯 味噌汁
	E 760 P 19.4 F 22.6 C 121.9 S 2.6 kcal g g g g	E 769 P 26.8 F 21.8 C 116.1 S 3.8 kcal g g g g	E 1125 P 18.7 F 52.0 C 142.7 S 5.0 kcal g g g g	E 787 P 34.2 F 22.1 C 110.5 S 5.7 kcal g g g g	E 773 P 26.4 F 20.0 C 124.3 S 5.3 kcal g g g g	E 1106 P 25.2 F 34.2 C 178.3 S 5.2 kcal g g g g	E 835 P 33.8 F 20.3 C 132.5 S 4.5 kcal g g g 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。