



Weekly Menu



日曜日	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)	2月1日 (日)
-----	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------

朝食	ワインナーと野菜のソテー	五目巾着の煮物	和風スクランブル	コーンフライ	プレーンオムレツ	モーニング ウィンナー	チリコンカン																											
	NEW! 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え	青梗菜のゆず醤油	白菜と挽肉の炒め煮	ポテトの醤油バター風味	ニンジンとチリメンシャコのキンピラ	ソース焼きそば	小松菜とえのきのみぞれ和え																											
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯・ドッグパン	ご飯																											
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁																											
	牛乳・ふりかけ	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 554 kcal	P 16.0 g	F 17.9 g	C 86.0 g	S 2.5 g	E 521 kcal	P 14.7 g	F 11.4 g	C 92.7 g	S 4.1 g	E 550 kcal	P 19.6 g	F 16.1 g	C 84.6 g	S 2.6 g	E 800 kcal	P 15.6 g	F 36.6 g	C 105.9 g	S 2.6 g	E 495 kcal	P 14.7 g	F 10.5 g	C 88.8 g	S 2.8 g	E 742 kcal	P 24.6 g	F 21.9 g	C 115.7 g	S 3.5 g	E 515 kcal	P 17.8 g	F 12.3 g	C 87.5 g

昼食	中華麺 醤油ラーメン	麻婆豆腐飯	【イベント】香川】しっぽくうどん	モッツアレラチーズのトマトソースパスタ	カレー キーマカレー	ツナコーンピラフ	唐揚げ丼																											
	いんげんの辛子醤油	春巻	野菜かき揚げ	ブロッcoliのナムル	キャベツサラダ	じゃが芋の甘辛炒め	白菜のおひたし																											
	カップヨーグルト	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ	オレンジ	ジョア	フルーチェミックスベリー	三色寒天ゼリー																											
	ご飯	わかめスープ	ご飯	ご飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁																											
	E 741 kcal	P 24.0 g	F 88 g	C 139.8 g	S 6.4 g	E 750 kcal	P 24.8 g	F 19.7 g	C 121.8 g	S 5.8 g	E 1067 kcal	P 39.0 g	F 29.6 g	C 159.9 g	S 4.8 g	E 818 kcal	P 23.5 g	F 15.9 g	C 149.5 g	S 4.4 g	E 668 kcal	P 15.9 g	F 16.9 g	C 117.6 g	S 3.5 g	E 690 kcal	P 17.9 g	F 10.5 g	C 136.3 g	S 4.9 g	E 1073 kcal	P 26.9 g	F 57.7 g	C 111.0 g

夕食	ケイジャンチキン もやしとホウレン草のカレーチャブ チエ ハムとひじきの中華サラダ	ヒレカツ 炒り豆腐 おくらとえのきのお浸し	鶏もも肉のこがし味噌焼き 白滝ときのこのピリ辛炒め 蓮根と玉葱のマヨ和え	煮込み風ハンバーグ いんげんとベーコンのソテー ¹ 香味野菜の青じそ風味	牛すじと大根の煮込み 豚と野菜のビーフン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え	塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 厚揚げと青菜の煮物 スパゲティーサラダ	メンチカツ 洋食屋風 春雨ともやしの炒め物 ブロッcoliとコーンの辛子マヨネーズ																											
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																											
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁																											
	E 728 kcal	P 31.9 g	F 21.4 g	C 104.6 g	S 3.8 g	E 741 kcal	P 26.3 g	F 12.4 g	C 119.3 g	S 4.2 g	E 797 kcal	P 32.1 g	F 24.4 g	C 112.9 g	S 5.7 g	E 700 kcal	P 22.3 g	F 14.8 g	C 121.6 g	S 5.0 g	E 670 kcal	P 34.5 g	F 7.8 g	C 121.2 g	S 4.8 g	E 739 kcal	P 23.4 g	F 17.1 g	C 118.9 g	S 4.3 g	E 1064 kcal	P 22.1 g	F 41.1 g	C 149.6 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。