



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	<div>モーニング</div> <div>NEW! ウィンナーと野菜のソテー</div> <div>NEW! 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳・ふりかけ</div>						
	<div>五目巾着の煮物</div> <div>青梗菜のゆず醤油</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳・納豆</div>						
	<div>和風スクランブル</div> <div>白菜と挽肉の炒め煮</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳・ふりかけ</div>						
	<div>コーンフライ</div> <div>ポテトの醤油バター風味</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳・納豆</div>						
昼食	<div>プレーンオムレツ</div> <div>ニンジンとチリメンジャコのキンピラ</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳・梅びしお</div>						
	<div>ウィンナー</div> <div>ソース焼きそば</div> <div>ご飯・ドッグパン</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳・ふりかけ</div>						
	<div>NEW! チリコンカン</div> <div>小松菜とえのきのみぞれ和え</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳・ふりかけ</div>						
	<div>クイックモーニング（パン・ヨーグルト・ジュース）※土曜除く</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>554 16.0 17.9 86.0 2.5</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>521 14.7 11.4 92.7 4.1</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>550 19.6 16.1 84.6 2.6</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>800 15.6 36.6 105.9 2.6</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>495 14.7 10.5 88.8 2.8</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>742 24.6 21.9 115.7 3.5</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>515 17.8 12.3 87.5 2.6</div>						
夕食	<div>中晩飯</div> <div>醤油ラーメン</div> <div>いんげんの辛子醤油</div> <div>カップヨーグルト</div> <div>ご飯</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>741 24.0 8.8 139.8 6.4</div>						
	<div>麻婆豆腐飯</div> <div>春巻</div> <div>黒糖ゼリー</div> <div>わかめスープ</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>750 24.8 19.7 121.8 5.8</div>						
	<div>【香川】しっぽくうどん</div> <div>野菜かき揚げ</div> <div>杏仁フルーツ</div> <div>ご飯</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>1067 39.0 29.6 159.9 4.8</div>						
	<div>パスタ</div> <div>モッツアレラチーズのトマトソースパスタ</div> <div>ブロッコリーのナムル</div> <div>オレンジ</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>818 23.5 15.9 149.5 4.4</div>						
夕食	<div>カレー</div> <div>キーマカレー</div> <div>キャベツサラダ</div> <div>ジョア</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>668 15.9 16.9 117.6 3.5</div>						
	<div>ツナコーンピラフ</div> <div>じゃが芋の甘辛炒め</div> <div>フルーチェミックスベリー</div> <div>コンソメジュリアン</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>690 17.9 10.5 136.3 4.9</div>						
	<div>唐揚げ丼</div> <div>白菜のおひたし</div> <div>三色寒天ゼリー</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>1073 26.9 57.7 111.0 3.9</div>						
	<div>ケイジャンチキン</div> <div>もやしとホウレン草のカレーチャプチェ</div> <div>ハムとひじきの中華サラダ</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>728 31.9 21.4 104.6 3.8</div>						
夕食	<div>ヒレカツ</div> <div>炒り豆腐</div> <div>おくらとえのきのお浸し</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>741 26.3 12.4 119.3 4.2</div>						
	<div>鶏もも肉のこがし味噌焼き</div> <div>白滝ときのこのピリ辛炒め</div> <div>蓮根と玉葱のマヨ和え</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>797 32.1 24.4 112.9 5.7</div>						
	<div>煮込み風ハンバーグ</div> <div>いんげんとベーコンのソテー</div> <div>香味野菜の青じそ風味</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>700 22.3 14.8 121.6 5.0</div>						
	<div>牛すじと大根の煮込み</div> <div>豚と野菜のビーフン</div> <div>海藻と玉ねぎの梅おかか和え</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>670 34.5 7.8 121.2 4.8</div>						
夕食	<div>塩麹漬け鶏肉の野菜炒め</div> <div>厚揚げと青菜の煮物</div> <div>スパゲティーサラダ</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>739 23.4 17.1 118.9 4.3</div>						
	<div>メンチカツ 洋食屋風</div> <div>春雨ともやしの炒め物</div> <div>ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ</div> <div>ご飯</div> <div>味噌汁</div> <div>E kcal P g F g C g S g</div> <div>1064 22.1 41.1 149.6 6.3</div>						

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。