

Weekly Menu



日曜日	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)	
朝食		ミックススクランブル	お茶漬けの日 鯖の塩焼き	セルフサンドの日 チキンナゲット	ロールパンの日 肉野菜炒め	さつま揚げ	シリアルの日 野菜とベーコンのスクランブルエッグ	
		ハム ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	きんぴらごぼう 大根おろし キャベツとえのきの味噌汁 ヤクルト ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	リヨネーズポテト ミックスサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 orドックパン	鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	青菜と鮭のおろし和え 納豆 玉葱と油揚げの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ペンネナポリタン ミックスサラダ 白菜とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・ マーガリン & シリアル	
ご飯パン								
ご飯パン								
昼食		五目かた焼きそば	親子丼	イハコ 紅白かきたまうどん	ポークハヤシライス	大豆とひじきの炒飯	ソース焼きそば	
		揚げ焼売とピリ辛野菜炒め 春雨サラダ ミックスサラダ パナナ 白菜とチンゲン菜の中華スープ	ポテト麻婆 ビーンズサラダ ミックスサラダ たいやき もやしと油揚げの味噌汁	たらと野菜のコチジャンソース かけ 串カツ ミックスサラダ 青りんごゼリー 白菜とわかめの味噌汁	白身魚の天ぷら おろしポン酢 ミックスサラダ みかん缶 コンソメジュリアン	揚げ餃子 茹で野菜のゴマ風味 フルーチェ ミックスベリー 玉子スープ	叩ききゅうりのゴマ塩和え ミックスサラダ グレープフルーツゼリー チンゲン菜と大根の中華スープ	
A								
B								
夕食		A定食が種類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
		E 922 P 24.7 F 30.8 C 139.9 Salt 5.1 kcal 865 g 20.8 g 19.0 g 157.0 g 4.2	E 1,034 P 37.2 F 24.8 C 169.4 Salt 5.4 kcal 979 g 31.5 g 16.0 g 182.4 g 5.8	E 961 P 21.0 F 21.0 C 171.1 Salt 5.6 kcal 856 g 24.4 g 19.5 g 146.9 g 3.5	E 904 P 27.1 F 25.4 C 151.0 Salt 5.3 kcal 729 g 19.1 g 14.0 g 140.0 g 3.8	E 923 P 26.0 F 26.6 C 148.6 Salt 5.8 kcal 912 g 35.0 g 25.1 g 139.5 g 5.8	E 1,012 P 25.1 F 19.9 C 183.5 Salt 6.8 kcal 874 g 24.4 g 35.2 g 116.2 g 5.0	
A	ささみチーズフライ	イハコ 七福チリコンカン	味噌とんかつ	ポークソテー粗挽きジンジャーソース	グリルチキン カレー風味	チキンソテーとミートコロッケ	NEW! 鶏肉の揚げおろし煮 柚子胡椒風味	
B		茹で豚とブロッコリーのねぎソース	照焼ハンバーグ	牛肉の五目炊き合わせ	海老と玉子の中華炒め			
夕食		大根の塩昆布和え ミックスサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	切干とごぼうのマヨぼんだれ ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	ツナサラダ ミックスサラダ 大根とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	さつま芋のはちみつバター風味 ミックスサラダ コーンと玉葱のスープ ご飯・フリードリンク	じゃが芋の甘辛炒め ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	厚揚げと青菜の煮浸し ミックスサラダ わかめとえのきの味噌汁 ご飯・フリードリンク	コーンポテト ミックスサラダ 豆腐となめこの味噌汁 ご飯・フリードリンク
		E 834 P 28.4 F 22.8 C 132.2 Salt 3.7 kcal 849 g 25.4 g 27.4 g 128.5 g 4.7	E 933 P 34.7 F 26.6 C 144.1 Salt 3.2 kcal 849 g 25.4 g 27.4 g 128.5 g 4.7	E 989 P 28.7 F 36.1 C 140.7 Salt 5.1 kcal 828 g 20.2 g 23.0 g 139.4 g 4.7	E 849 P 26.5 F 26.0 C 129.2 Salt 2.9 kcal 918 g 31.2 g 22.6 g 150.7 g 6.2	E 964 P 40.2 F 30.3 C 136.2 Salt 3.7 kcal 824 g 28.1 g 22.2 g 132.7 g 4.1	E 912 P 35.0 F 25.1 C 139.5 Salt 5.8 kcal 874 g 24.4 g 35.2 g 116.2 g 5.0	
A								
B								
A								
B								

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 Salt:食塩相当量
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。

Weekly Menu



日曜日	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22日 (日)																																																																																																																																												
朝食	目玉焼き	厚揚げのそぼろあん	ロールパンの日 コーンスクランブル	セルフサントの日 チキンカツ	お茶漬の日 アジの照り焼き	肉団子のクリーム煮	シリアルの日 ハムポテトサラダフライ																																																																																																																																												
	ワインナーとマカロニコーンソテー 納豆 大根とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	ブロッコリーのごま和え キウイ 白菜とえのきの味噌汁 ジョア ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	クリーミーコロッケ(40g) ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	ポテトサラダ ミックスサラダ わかめと玉葱の味噌汁 牛乳 ご飯 or ドックパン	野菜と油揚げのごま和え オレンジ 大根とわかめの味噌汁 ヤクルト ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 温泉玉子 キャベツとわかめの味噌汁 ジョア ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	ベーコンとピーマンのソテー ミックスサラダ わかめとえのきの味噌汁 牛乳 ご飯or 食パン・ジャム・ マーガリン & シリアル																																																																																																																																												
	<table border="0"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td> </tr> <tr> <td>925</td><td>32.6</td><td>25.5</td><td>146.0</td><td>3.1</td> </tr> <tr> <td>805</td><td>32.1</td><td>34.6</td><td>92.7</td><td>4.3</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	E	P	F	C	Salt	925	32.6	25.5	146.0	3.1	805	32.1	34.6	92.7	4.3	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td> </tr> <tr> <td>716</td><td>22.9</td><td>10.4</td><td>136.4</td><td>2.7</td> </tr> <tr> <td>596</td><td>22.4</td><td>19.5</td><td>83.1</td><td>3.9</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	E	P	F	C	Salt	716	22.9	10.4	136.4	2.7	596	22.4	19.5	83.1	3.9	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td> </tr> <tr> <td>862</td><td>21.4</td><td>29.1</td><td>133.4</td><td>2.7</td> </tr> <tr> <td>698</td><td>19.2</td><td>39.7</td><td>66.7</td><td>3.5</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	E	P	F	C	Salt	862	21.4	29.1	133.4	2.7	698	19.2	39.7	66.7	3.5	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td> </tr> <tr> <td>872</td><td>22.1</td><td>27.7</td><td>139.0</td><td>2.5</td> </tr> <tr> <td>570</td><td>19.1</td><td>29.9</td><td>60.0</td><td>3.1</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	E	P	F	C	Salt	872	22.1	27.7	139.0	2.5	570	19.1	29.9	60.0	3.1	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td> </tr> <tr> <td>687</td><td>22.9</td><td>6.6</td><td>135.2</td><td>2.9</td> </tr> <tr> <td>567</td><td>22.4</td><td>15.7</td><td>81.9</td><td>4.1</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	E	P	F	C	Salt	687	22.9	6.6	135.2	2.9	567	22.4	15.7	81.9	4.1	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td> </tr> <tr> <td>873</td><td>27.8</td><td>23.3</td><td>140.8</td><td>3.7</td> </tr> <tr> <td>753</td><td>27.3</td><td>32.4</td><td>87.5</td><td>4.9</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	E	P	F	C	Salt	873	27.8	23.3	140.8	3.7	753	27.3	32.4	87.5	4.9	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td> </tr> <tr> <td>773</td><td>19.9</td><td>22.3</td><td>134.2</td><td>2.8</td> </tr> <tr> <td>804</td><td>22.2</td><td>31.7</td><td>114.4</td><td>4.8</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	E	P	F	C	Salt	773	19.9	22.3	134.2	2.8	804	22.2	31.7	114.4	4.8	kcal	g	g	g	g
	E	P	F	C	Salt																																																																																																																																														
925	32.6	25.5	146.0	3.1																																																																																																																																															
805	32.1	34.6	92.7	4.3																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
716	22.9	10.4	136.4	2.7																																																																																																																																															
596	22.4	19.5	83.1	3.9																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
862	21.4	29.1	133.4	2.7																																																																																																																																															
698	19.2	39.7	66.7	3.5																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
872	22.1	27.7	139.0	2.5																																																																																																																																															
570	19.1	29.9	60.0	3.1																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
687	22.9	6.6	135.2	2.9																																																																																																																																															
567	22.4	15.7	81.9	4.1																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
873	27.8	23.3	140.8	3.7																																																																																																																																															
753	27.3	32.4	87.5	4.9																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
773	19.9	22.3	134.2	2.8																																																																																																																																															
804	22.2	31.7	114.4	4.8																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 えび カニ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																												
昼食	A スパゲッティーミートソース	タンメン	麻婆丼	肉ねぎうどん	金曜日は カレーの日 チキンカレー	海鮮中華丼	ハバト 豚肉と小松菜の 塩あんかけ焼きそば																																																																																																																																												
	B 1/2日分の野菜と茹で豚の あんかけ	豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味	豚肉の甘辛炒め 蒸し野菜添え	鶏肉と野菜のカレー風味	チーズ入り芋もちと ハンバーグ																																																																																																																																														
	青梗菜とツナの胡麻ポン酢 ミックスサラダ 愛玉子 洋野菜のスープ	焼売 ミックスサラダ シュウクリーム 竹の子の中華スープ	蓮根はさみ揚げ キャベツのお浸し バナナ チンゲン菜ともやしの 中華スープ	竹輪天ぷら ミックスサラダ パイン寒天ゼリー 白菜と油揚げの味噌汁	白菜の柚子和え ミックスサラダ カップヨーグルト ミネストローネ	豆もやしとひじきのナムル ミックスサラダ 黒糖ゼリー にらと卵のスープ	チーズサラダ ミックスサラダ グレープフルーツゼリー わかめスープ																																																																																																																																												
	A定食が種類の場合とB定食にはご飯が付きます。																																																																																																																																																		
A	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>881</td><td>23.1</td><td>15.7</td><td>167.8</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>764</td><td>25.9</td><td>14.0</td><td>139.2</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	881	23.1	15.7	167.8	4.2	764	25.9	14.0	139.2	3.4	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>970</td><td>32.7</td><td>21.7</td><td>159.9</td><td>8.4</td></tr> <tr><td>1,000</td><td>30.5</td><td>25.9</td><td>164.2</td><td>7.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	970	32.7	21.7	159.9	8.4	1,000	30.5	25.9	164.2	7.1	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>996</td><td>31.1</td><td>33.2</td><td>146.3</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>927</td><td>25.4</td><td>24.4</td><td>152.2</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	996	31.1	33.2	146.3	3.2	927	25.4	24.4	152.2	3.9	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>919</td><td>26.4</td><td>18.0</td><td>160.9</td><td>5.6</td></tr> <tr><td>969</td><td>28.9</td><td>25.0</td><td>161.2</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	919	26.4	18.0	160.9	5.6	969	28.9	25.0	161.2	4.6	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>961</td><td>26.8</td><td>26.1</td><td>162.4</td><td>5.6</td></tr> <tr><td>939</td><td>19.9</td><td>28.9</td><td>154.1</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	961	26.8	26.1	162.4	5.6	939	19.9	28.9	154.1	3.8	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>680</td><td>17.6</td><td>7.3</td><td>141.9</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>1,043</td><td>26.9</td><td>22.1</td><td>184.1</td><td>5.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	680	17.6	7.3	141.9	3.7	1,043	26.9	22.1	184.1	5.9	kcal	g	g	g	g																					
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
881	23.1	15.7	167.8	4.2																																																																																																																																															
764	25.9	14.0	139.2	3.4																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
970	32.7	21.7	159.9	8.4																																																																																																																																															
1,000	30.5	25.9	164.2	7.1																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
996	31.1	33.2	146.3	3.2																																																																																																																																															
927	25.4	24.4	152.2	3.9																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
919	26.4	18.0	160.9	5.6																																																																																																																																															
969	28.9	25.0	161.2	4.6																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
961	26.8	26.1	162.4	5.6																																																																																																																																															
939	19.9	28.9	154.1	3.8																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
680	17.6	7.3	141.9	3.7																																																																																																																																															
1,043	26.9	22.1	184.1	5.9																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
A	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																												
夕食	A ヒレカツ	若鶏のジンジャーソース	とんてき(四日市)	チキン南蛮	豚挽肉と春雨の オイスターソース	鶏唐揚げとコーンフライ	鶏すき煮																																																																																																																																												
	B 鰯のカレーマヨ焼き	豚肉ときくらげの卵炒め	たらの塩麩フリット	フリのおろし煮	ケイジャンチキン																																																																																																																																														
	大根のそぼろあん ミックスサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	カリフラワーのカレー煮 ミックスサラダ わかめと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	大豆の甘辛絡め ミックスサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	厚揚げと山菜のさっと煮 ミックスサラダ キャベツともやしの味噌汁 ご飯・フリードリンク	カニカマとわかめの中華サラダ ミックスサラダ 豆腐となめこの味噌汁 ご飯・フリードリンク	ごぼうのポテトサラダ ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	ほうれん草と白滝のお浸し ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク																																																																																																																																												
	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>897</td><td>26.4</td><td>21.1</td><td>152.0</td><td>5.6</td></tr> <tr><td>1,050</td><td>28.7</td><td>49.9</td><td>118.4</td><td>4.0</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	897	26.4	21.1	152.0	5.6	1,050	28.7	49.9	118.4	4.0	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>923</td><td>40.1</td><td>31.0</td><td>125.3</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>845</td><td>30.6</td><td>23.5</td><td>132.3</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	923	40.1	31.0	125.3	3.7	845	30.6	23.5	132.3	4.8	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>913</td><td>33.7</td><td>24.7</td><td>139.9</td><td>6.1</td></tr> <tr><td>783</td><td>27.2</td><td>14.8</td><td>137.9</td><td>4.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	913	33.7	24.7	139.9	6.1	783	27.2	14.8	137.9	4.7	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>994</td><td>33.8</td><td>39.7</td><td>128.0</td><td>4.7</td></tr> <tr><td>757</td><td>28.2</td><td>18.8</td><td>116.7</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	994	33.8	39.7	128.0	4.7	757	28.2	18.8	116.7	3.4	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>875</td><td>21.0</td><td>27.2</td><td>141.9</td><td>4.9</td></tr> <tr><td>844</td><td>39.5</td><td>26.8</td><td>115.7</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	875	21.0	27.2	141.9	4.9	844	39.5	26.8	115.7	3.8	kcal	g	g	g	g	<table border="0"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,021</td><td>32.0</td><td>35.2</td><td>148.1</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>800</td><td>34.2</td><td>20.0</td><td>125.6</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,021	32.0	35.2	148.1	4.8	800	34.2	20.0	125.6	4.6	kcal	g	g	g	g																					
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
897	26.4	21.1	152.0	5.6																																																																																																																																															
1,050	28.7	49.9	118.4	4.0																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
923	40.1	31.0	125.3	3.7																																																																																																																																															
845	30.6	23.5	132.3	4.8																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
913	33.7	24.7	139.9	6.1																																																																																																																																															
783	27.2	14.8	137.9	4.7																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
994	33.8	39.7	128.0	4.7																																																																																																																																															
757	28.2	18.8	116.7	3.4																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
875	21.0	27.2	141.9	4.9																																																																																																																																															
844	39.5	26.8	115.7	3.8																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
E	P	F	C	Salt																																																																																																																																															
1,021	32.0	35.2	148.1	4.8																																																																																																																																															
800	34.2	20.0	125.6	4.6																																																																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																															
A	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																												

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 Salt:食塩相当量
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。

Weekly Menu



日曜日	1月30日 (月)	1月31日 (火)																																								
朝食	セルフサンドの日 フナンツフルト	ロールパンの日 かぼちゃ挽肉フライ																																								
	ブロccoliの和風マスタード和え オレンジ 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or ドックパン	マカロニサラダ ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ショア ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン																																								
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>790</td><td>21.7</td><td>23.7</td><td>127.1</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>488</td><td>18.7</td><td>25.9</td><td>48.1</td><td>4.0</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	790	21.7	23.7	127.1	3.4	488	18.7	25.9	48.1	4.0	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>836</td><td>19.2</td><td>20.0</td><td>148.7</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>672</td><td>17.0</td><td>30.6</td><td>82.0</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	836	19.2	20.0	148.7	2.5	672	17.0	30.6	82.0	3.3	kcal	g	g	g	g
	E	P	F	C	Salt																																					
790	21.7	23.7	127.1	3.4																																						
488	18.7	25.9	48.1	4.0																																						
kcal	g	g	g	g																																						
E	P	F	C	Salt																																						
836	19.2	20.0	148.7	2.5																																						
672	17.0	30.6	82.0	3.3																																						
kcal	g	g	g	g																																						
ご飯パン アレルギー ● ● ● ● ●	ご飯パン アレルギー ● ● ● ● ●																																									
昼食	A クリームスパゲッティ	わかめとんこつラーメン																																								
	B イカボールと野菜のチリソース	NEW! 茄子味噌炒めと餃子																																								
	水菜のおかか和え ミックスサラダ ナチュラルヨーグルト わかめと玉葱の卵スープ	そぼろ肉じゃが ほうれん草のお浸し 杏仁フルーツ チンゲン菜と玉葱の中華スープ																																								
	A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。																																									
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>943</td><td>30.2</td><td>15.3</td><td>176.0</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>784</td><td>21.8</td><td>15.0</td><td>145.4</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	943	30.2	15.3	176.0	4.2	784	21.8	15.0	145.4	3.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>892</td><td>29.4</td><td>15.6</td><td>158.4</td><td>10.1</td></tr> <tr><td>936</td><td>22.3</td><td>21.6</td><td>165.9</td><td>5.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	892	29.4	15.6	158.4	10.1	936	22.3	21.6	165.9	5.9	kcal	g	g	g	g
	E	P	F	C	Salt																																					
943	30.2	15.3	176.0	4.2																																						
784	21.8	15.0	145.4	3.4																																						
kcal	g	g	g	g																																						
E	P	F	C	Salt																																						
892	29.4	15.6	158.4	10.1																																						
936	22.3	21.6	165.9	5.9																																						
kcal	g	g	g	g																																						
A アレルギー ● ● ● ● ●	B アレルギー ● ● ● ● ●																																									
夕食	おいしい肉の日 ローストビーフ丼 わさびおろしソース	メンチカツ きのこハヤシソース																																								
	B	白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味																																								
	ツナサラダ ミックスサラダ 油揚げと三つ葉のすまし汁 ご飯・フリードリンク	ベーコンと野菜のイタリアンサラダ 玉子豆腐 キャベツとわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク																																								
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>816</td><td>37.2</td><td>18.8</td><td>128.8</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>217</td><td>9.2</td><td>17.1</td><td>6.7</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	816	37.2	18.8	128.8	2.8	217	9.2	17.1	6.7	1.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,016</td><td>24.7</td><td>38.4</td><td>151.0</td><td>5.5</td></tr> <tr><td>740</td><td>27.6</td><td>19.2</td><td>121.3</td><td>5.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,016	24.7	38.4	151.0	5.5	740	27.6	19.2	121.3	5.1	kcal	g	g	g	g
E	P	F	C	Salt																																						
816	37.2	18.8	128.8	2.8																																						
217	9.2	17.1	6.7	1.3																																						
kcal	g	g	g	g																																						
E	P	F	C	Salt																																						
1,016	24.7	38.4	151.0	5.5																																						
740	27.6	19.2	121.3	5.1																																						
kcal	g	g	g	g																																						
A アレルギー ● ● ● ● ●	B アレルギー ● ● ● ● ●																																									



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 Salt:食塩相当量
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。