

# Weekly Menu



日	曜日	2月1日 (水)	2月2日 (木)	2月3日 (金)	2月4日 (土)	2月5日 (日)	
朝食	ご飯 パン		ほうれん草スクランブル	お茶漬けの日 さわらの塩焼き	チキンナゲット	ツナオムレツ	シリアルの日 根菜鶏つくねハンバーグ
	ご飯 パン		タイ風春雨サラダ 納豆 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or食パン・ ジャム・マーガリン	がんもの煮物 白菜のゴマ和え わかめとえのきの味噌汁 コーヒ牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ほうれん草と人参のソテー バナナ キャベツと油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or食パン・ ジャム・マーガリン	キャベツとチャーシューの中華和え カップヨーグルト 大根とわかめの味噌汁 ジョア ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	ひじきの胡麻マヨサラダ ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯or 食パン・ジャム・ マーガリン & シリアル
昼食	A		鶏の竜田揚げ丼	担々うどん	金曜日は カレーの日 チキンカレー	スタミナ丼	ソースかつ丼
	B		揚げ出し豆腐の肉野菜あん	ハムカツと コーンポタージュフライ	たらの麻婆ソース		
	A		ゴボウのカリカリサラダ ミックスサラダ 三色寒天ゼリー わかめと玉葱の味噌汁	トマトビーンズ ミックスサラダ フルーチェ ミックスオレンジ もやしと人参のスープ	さつま芋ダイスサラダ ミックスサラダ ココアワッフル 野菜スープ	春巻 ミックスサラダ 黄桃缶 わかめスープ	ポテトの醤油バター風味 スチーム野菜 (もやし&ほうれん草) グレープフルーツ わかめとえのきの味噌汁
	B		A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。				
夕食	A		ミックスフライ	NEW! 豚肉と卵の塩野菜炒め	2月3日 節分 イワシの膏のりフライ 大豆トマトソース	鶏の唐揚げ おろしポン酢	鶏肉の明太マヨ焼き
	B		ゆで豚のピーナッツソースかけ	気仙沼カツオカツ	豚肉と大根の炒め煮		
	A		エリンギ炒め 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	大根のそぼろあん 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	蓮根のごま和え ミックスサラダ 白菜とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	ワカメとしめじの煮浸し 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	青梗菜ともやしのナムル ミックスサラダ 春雨スープ ご飯・フリードリンク
	B		A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。				
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	2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)	2月19日 (日)
朝食	<b>セルフサンドの日</b> <b>フランクフルト</b> 	<b>お茶漬けの日</b> <b>鯖の塩焼き</b> 	<b>ミックススクランブル</b>	<b>ロールパンの日</b> <b>オムレット</b> 	<b>肉野菜炒め</b>	<b>鶏団子の南蛮風</b>	<b>野菜とベーコンのスクランブル</b> <b>エッグ</b>
	フライドポテト ミックスサラダ わかめとえのきの味噌汁 牛乳 ご飯 or ドックパン	はすのさっぱり バナナ 大根と油揚げの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ハム ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ ジャム・マーガリン	ウィナーと野菜のソテー ミックスサラダ もやしとわかめの味噌汁 オレンジジュース ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	温泉玉子 納豆 白菜とわかめの味噌汁 オレンジジュース ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	切干大根の炒め煮 ミックスサラダ なめことわかめの味噌汁 オレンジジュース ご飯	ポテトと鮭のホクホク和え ミックスサラダ キャベツとわかめの味噌汁 オレンジジュース ご飯
	E P F C Salt 850 21.2 26.6 135.8 4.5 548 18.2 28.8 56.8 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 808 22.7 16.4 141.6 2.8 688 22.2 25.5 88.3 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 746 21.5 20.1 124.9 2.5 626 21.0 29.2 71.6 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 759 17.4 17.4 137.5 2.7 595 15.2 28.0 70.8 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 777 26.1 15.3 136.4 2.4 657 25.6 24.4 83.1 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 730 16.8 10.9 145.6 2.7 293 9.8 10.1 41.7 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 823 17.5 21.0 145.9 2.7 386 10.5 20.2 42.0 2.7 kcal g g g g
	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー
昼食	<b>A</b> 親子丼	<b>A</b> 五味噌ラーメン	<b>A</b> 中華丼	<b>A</b> 豚汁うどん	<b>A</b> 牛すじカレー	<b>A</b> ツナコーンピラフ	
	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>		
	ブロッコリーのナムル ミックスサラダ プリン 小松菜と油揚げの味噌汁	蓮根はさみ揚げ ミックスサラダ チョコクランチクレープ もやしと人参のスープ	かぼちゃとベーコンの和風煮 ミックスサラダ たいやき チンゲン菜と大根の中華スープ	竹輪の磯辺揚げ ミックスサラダ 青りんごゼリー ほうれん草と麩の味噌汁	蒸し鶏とキャベツのサラダ ミックスサラダ みかん缶 コンソメジュリアン	さつま芋と大豆の胡麻がらめ ミックスサラダ デザートいろいろ わかめと玉葱の卵スープ	
	A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。	A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。	A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。	A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。	A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。	A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。	
E P F C Salt 980 33.8 26.1 156.9 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,025 28.0 32.0 156.0 7.0 940 23.2 30.8 145.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 852 23.7 14.4 165.0 4.9 938 21.7 24.5 163.9 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 993 26.7 20.5 172.6 5.8 1,101 31.7 33.8 161.7 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 964 26.2 31.7 150.5 4.3 914 18.8 28.4 151.4 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 848 23.4 17.7 154.7 3.9 kcal g g g g		
A B アレルギー	A B アレルギー	A B アレルギー	A B アレルギー	A B アレルギー	A B アレルギー		
夕食	<b>A</b> アジフライ おろしポン酢	<b>A</b> デミ味噌ハンバーグ	<b>A</b> ポークソテー 和風ソース	<b>A</b> 鶏の照り焼きミックスチーズ風味	<b>A</b> 四角いヒレカツ	<b>A</b> ささみチーズフライ	
	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>		
	厚揚げの煮付け ミックスサラダ キャベツと玉葱の味噌汁 ご飯・フリードリンク	ツナマヨポテト ミックスサラダ わかめと玉葱の味噌汁 ご飯・フリードリンク	春雨の中華和え 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	マカロニサラダ ミックスサラダ 豆腐とねぎの生姜スープ ご飯・フリードリンク	筑前煮 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	れんこんのカレーマヨ和え 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	
	E P F C Salt 888 30.7 22.5 143.4 7.0 kcal g g g g	E P F C Salt 962 33.9 32.1 137.9 5.4 879 25.9 28.9 133.5 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 864 29.0 28.0 124.9 3.6 968 23.4 28.8 157.5 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,071 46.8 43.1 127.0 4.5 1,035 34.6 39.8 139.6 5.9 kcal g g g g	E P F C Salt 912 31.1 23.1 149.6 6.0 915 27.8 26.4 145.6 6.5 kcal g g g g	E P F C Salt 906 28.2 27.8 138.6 3.1 kcal g g g g	
A B アレルギー	A B アレルギー	A B アレルギー	A B アレルギー	A B アレルギー	A 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。