

# Weekly Menu



日曜日	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
朝食	<b>ロールパンの日</b> 牛肉コロッケ	<b>お茶漬けの日</b> からふとマスの塩焼き	オムレツ	ほっけor鮭の塩焼	<b>セルフサンドの日</b> ミックススクランブル	チーズはんぺんフライ	<b>シリアルの日</b> ミートボールの デミトマトソース煮
	スパゲティーサラダ ミックスサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	ひじきと大豆の煮物 大根おろし わかめと玉葱の味噌汁 ヤクルト ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ パナナ 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	ワカメと春雨のゴマ醤油和え ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯	ハム野菜炒め ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ジョア ご飯 orドックパン	ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ 納豆 わかめと玉葱の味噌汁 ジョア ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	小松菜のおかか和え キウイ 豆腐となめこの味噌汁 牛乳 ご飯or 食パン・ジャム・ マーガリン & シリアル
	E P F C Salt 857 20.6 24.7 142.9 2.7 693 18.4 35.3 76.2 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 705 24.3 11.5 127.2 2.6 585 23.8 20.6 73.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 731 20.0 14.4 135.4 3.0 611 19.5 23.5 82.1 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 430 17.1 18.5 51.3 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 732 20.1 16.3 130.3 3.0 430 17.1 18.5 51.3 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 902 26.9 23.5 153.6 4.6 782 26.4 32.6 100.3 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 799 22.8 20.9 135.2 2.9 830 25.1 30.3 115.4 4.9 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	A ラタトゥイユ ハンバーグ丼	麻婆麺(広東風)	冬野菜と鶏肉のあんかけご飯	選べるカツレツの味噌ソース	おかめうどん	叉焼炒飯	すき焼き丼
	B 豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め	豚肉野菜巻きフライト玉子サラダフライ	揚げ餃子のチリミート		ハム卵ロールと野菜コロッケ		
	いかフライ ミックスサラダ パイン缶 もやしと人参のスープ	焼売 ミックスサラダ 洋梨 白菜と油揚げの味噌汁	ごぼうの胡麻和え ほうれん草のお浸し 蒟蒻ピーチゼリー にらと卵のスープ	スパゲティーとベーコンのケチャップ炒め ミックスサラダ オレンジジュース 玉葱と油揚げの味噌汁	白菜の塩昆布和え ミックスサラダ フルーツ白玉 玉葱と油揚げの味噌汁	ブロccoliとコーンのピーナッツ和え ミックスサラダ グレープフルーツゼリー 小松菜と大根の中華スープ	青菜と白菜のぼん酢がけ ミックスサラダ プリン 大根とわかめの味噌汁
	A定食が種類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
A B	E P F C Salt 883 22.7 23.6 150.4 3.3 846 27.5 23.1 138.4 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,014 36.8 22.8 164.6 9.2 917 23.8 25.6 151.2 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 864 24.0 17.1 157.3 6.7 920 22.0 21.8 161.8 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 771 18.7 6.1 161.1 5.9 988 19.1 31.4 160.5 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 804 18.3 15.8 150.2 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 862 23.4 21.2 148.8 5.7 kcal g g g g	
A B	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 ささみマヨかつ	セサミチキンソテー	豚肉と白菜のクリーム煮	チキンカレー	日本唐揚協会認定【北海道】 鶏の唐揚げ じゃがバター風味	鶏肉のごまマヨソース	豚肉の衣揚げ 温野菜添え
	B サバのチゲ煮	さわらのフリット タルタルソース	フランクフルトと根菜のポトフ		肉じゃが		
	春雨水餃子 ミックスサラダ キャベツとわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	青梗菜とツナの胡麻ポン酢 ミックスサラダ キャベツと玉葱のスープ ご飯・フリードリンク	和風マカロニサラダ ミックスサラダ もやしと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	コーンコロッケ or・レンコンはさみ揚げ マカロニのツナ和えと ミックスサラダ わかめのコンソメスープ ご飯・フリードリンク	カニカマと蓮根のサラダ ミックスサラダ キャベツと大根の味噌汁 ご飯・フリードリンク	ほうれん草とじゃこのみぞれ和 え ミックスサラダ もやしと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	チンゲン菜とワカメのチヨレキ 風 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
	A B	E P F C Salt 924 24.3 28.4 147.3 3.2 974 26.9 36.9 133.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 924 38.6 37.2 113.4 3.1 881 27.1 29.7 128.6 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 945 27.4 31.8 143.2 3.4 950 27.3 30.8 148.5 5.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,131 40.8 46.1 141.1 3.7 857 25.1 21.4 146.6 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 960 40.2 39.1 115.9 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,027 32.1 35.8 146.9 4.7 kcal g g g g
A B	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	厚揚げと野菜の生姜煮	<b>ロールパンの日</b> かぼちゃ挽肉フライ																																								
	温泉玉子 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	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><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr><td>752</td><td>26.3</td><td>18.4</td><td>123.2</td><td>2.7</td></tr> <tr><th>632</th><th>25.8</th><th>27.5</th><th>69.9</th><th>3.9</th></tr> <tr><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	752	26.3	18.4	123.2	2.7	632	25.8	27.5	69.9	3.9	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr><td>836</td><td>19.2</td><td>20.0</td><td>148.7</td><td>2.5</td></tr> <tr><th>672</th><th>17.0</th><th>30.6</th><th>82.0</th><th>3.3</th></tr> <tr><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th></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																																					
752	26.3	18.4	123.2	2.7																																						
632	25.8	27.5	69.9	3.9																																						
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																																						
<table border="1"> <tr><th>アレルギー</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>鶏卵</th><th>えび</th><th>かに</th></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><th>アレルギー</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>鶏卵</th><th>えび</th><th>かに</th></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●									
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに																																			
●	●	●	●	●	●	●	●																																			
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに																																			
●	●	●	●	●	●	●	●																																			
昼食	A ポークカレー	わかめとんこつラーメン																																								
	B 照り焼きチキンと野菜炒め	<b>NEW!</b> 茄子味噌炒めと餃子																																								
	大根とえんどうのコンソメ煮 ミックスサラダ エクレア コンソメジュリアン	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><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr><td>960</td><td>24.3</td><td>29.2</td><td>158.0</td><td>4.5</td></tr> <tr><th>911</th><th>31.6</th><th>28.8</th><th>136.9</th><th>5.0</th></tr> <tr><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	960	24.3	29.2	158.0	4.5	911	31.6	28.8	136.9	5.0	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr><td>892</td><td>29.4</td><td>15.6</td><td>158.4</td><td>10.1</td></tr> <tr><th>936</th><th>22.3</th><th>21.6</th><th>165.9</th><th>5.9</th></tr> <tr><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th></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																																					
960	24.3	29.2	158.0	4.5																																						
911	31.6	28.8	136.9	5.0																																						
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																																						
<table border="1"> <tr><th>アレルギー</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>鶏卵</th><th>えび</th><th>かに</th></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><th>アレルギー</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>鶏卵</th><th>えび</th><th>かに</th></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●									
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに																																			
●	●	●	●	●	●	●	●																																			
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに																																			
●	●	●	●	●	●	●	●																																			
夕食	A ぶりの竜田揚げ みぞれぼん酢	メンチカツ きのごハヤシソース																																								
	B 豚バラと豆腐のトマト旨煮	白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味																																								
	韓国風カムカムナムル 春雨サラダ なめこと麩の味噌汁 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><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr><td>857</td><td>22.4</td><td>20.6</td><td>144.8</td><td>4.0</td></tr> <tr><th>1,000</th><th>29.7</th><th>36.9</th><th>141.4</th><th>6.2</th></tr> <tr><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	857	22.4	20.6	144.8	4.0	1,000	29.7	36.9	141.4	6.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr><td>1,016</td><td>24.7</td><td>38.4</td><td>151.0</td><td>5.5</td></tr> <tr><th>740</th><th>27.6</th><th>19.2</th><th>121.3</th><th>5.1</th></tr> <tr><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th></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																																						
857	22.4	20.6	144.8	4.0																																						
1,000	29.7	36.9	141.4	6.2																																						
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																																						
<table border="1"> <tr><th>アレルギー</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>鶏卵</th><th>えび</th><th>かに</th></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●	<table border="1"> <tr><th>アレルギー</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>鶏卵</th><th>えび</th><th>かに</th></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> </table>	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●	●									
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに																																			
●	●	●	●	●	●	●	●																																			
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	鶏卵	えび	かに																																			
●	●	●	●	●	●	●	●																																			



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。