

# WEEKLY MENU



great people  
great service  
great results

		1月14日 (月)					1月15日 (火)					1月16日 (水)					1月17日 (木)					1月18日 (金)					1月19日 (土)					1月20日 (日)				
朝食	主食	ライス					パン					ライス					パン					ライス					パン					パン				
	副食	ししゃも					目玉焼き					きのこ卵焼き					ハムとチーズ					だし巻卵					ジャーマンポテト					ペンネグラタン				
		納豆					ナゲット					ウインナー					炒り卵					筑前煮					コーン入りイカバーグ					エッグサラダ				
		カリフラワー、海草サラダ、スパゲッティサラダ					カリフォルニアミックス、枝豆、ポテトサラダ					ブロッコリー、海草サラダ、ごぼうサラダ					カリフラワー、エンドウ、コーンマヨ					枝豆、ヤングコーン、ポテトサラダ					エンドウ、海草サラダ、マカロニサラダ					カリフラワー、フルーツ、ポテトサラダ				
	汁	キャベツと油揚げの味噌汁					彩りクリームスープ					ほうれん草とかぼちゃの味噌汁					わかめスープ					油揚げと白菜の味噌汁					キャベツと玉葱のスープ					野菜スープ				
	飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
		773kcal	26.7g	395mg	2.6mg	2.8g	848kcal	32.4g	300mg	2.0mg	4.0g	808kcal	22.0g	275mg	1.2mg	3.1g	833kcal	30.7g	387mg	1.9mg	4.9g	843kcal	28.4g	307mg	2.0mg	3.1g	799kcal	27.1g	312mg	1.2mg	4.5g	730kcal	24.5g	302mg	1.3mg	4.3g
昼食	主食	ライス					ライス					A:ライス B:パン					ライス					ライス					ライス					ライス				
	A	きんぴら牛焼肉					白身魚のフリット ジンジャーソース					鶏もものレモンペッパーステーキ					豚キムチ炒め					鶏照りチーズ焼き					牛肉の五目炊き合わせ									
		豚肉の味噌炒め丼					ベーコンとキャベツのペペロンチーノ					NEW カツカレー					五目味噌ラーメン																			
	B	パンプキンサラダ					もやしと人参のナムル					れんごんの梅肉和え					さつまいもの炒め煮					小松菜のお浸し					拌三絲									
		小鉢1品選択					小松菜と桜海老のごま和え					竹輪と白菜のマヨネーズ和え					ミックスサラダ					ほうれん草とちりめんじゃこのソテー														
	汁	春菊と大根の味噌汁					コンソメスープ					野菜のトマトスープ					豆腐とねぎの生姜スープ					チンゲン菜と大根の味噌汁					にらと麩の味噌汁					油揚げとわかめの味噌汁				
飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳															
栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
栄養価 A選択 B選択		1167kcal	32.6g	314mg	3.1mg	3.5g	864kcal	33.7g	343mg	1.6mg	4.0g	1477kcal	57.3g	318mg	2.8mg	5.1g	970kcal	35.1g	315mg	1.6mg	2.3g	1024kcal	46.8g	257mg	3.7mg	4.8g	1086kcal	29.2g	67mg	3.1mg	4.6g					
夕食	主食	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス				
	主菜	豚肉のグリル トマトソース					麻婆豆腐					牛肉のしぐれ煮					ハンバーグ 和風ソース					タンドリーフィッシュ					豚肉と厚揚げの煮物					えびのチリソースと春巻				
	副菜	ひじきの青じそ和え					エリンギ炒め					いんげんの中華和え					たけのこの土佐煮					あさりの醤油バター風味					ブロッコリーのマヨネーズ和え					たたきごぼう				
	飲物・デザート																										フルーツ2種盛り					牛乳				
	汁	春雨スープ					さつまいもとにらの味噌汁					チンゲン菜と麩の味噌汁					春菊と玉葱の味噌汁					きのこ汁					卵のスープ					はんぺんのすまし汁				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
一日栄養価		2847kcal	89.6g	769mg	7.7mg	9.2g	2517kcal	93.6g	816mg	7.4mg	14.7g	3395kcal	96.7g	666mg	7.1mg	12.3g	2588kcal	76.3g	754mg	6.2mg	13.4g	2617kcal	96.5g	779mg	11.1mg	12.1g	2901kcal	117.9g	834mg	9.2mg	13.7g	1144kcal	31.6g	343mg	2.0mg	7.2g

\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。