

WEEKLY MENU



great people
great service
great results

		1月7日 (月)					1月8日 (火)					1月9日 (水)					1月10日 (木)					1月11日 (金)					1月12日 (土)					1月13日 (日)																									
		ライス					パン					ライス					パン					ライス					パン					パン																									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えひ	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えひ	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えひ	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えひ	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えひ	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えひ	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えひ	かに
朝食	主食	五目厚焼き卵					オムレツ					鮭の塩焼き					ペンネグラタン					鶏つくね					ベーコンポテトバーグ					肉野菜炒め																									
	副食	しのだ巻き					フランクソーセージ					キャベツとコーンの炒め					ツナサラダ					お魚豆腐揚げ					目玉焼き					ゆで卵																									
	サラダバー	海藻サラダ、コーン、マカロニサラダ					カリフラワー、ヤングコーン、ポテトサラダ					カリフォルニアミックス、枝豆、マカロニサラダ					ブロッコリー、フルーツ、スパゲッティサラダ					エンドウ、海藻サラダ、ポテトサラダ					枝豆、ヤングコーン、スパゲッティサラダ					ブロッコリー、フルーツ、マカロニサラダ																									
	汁	春菊ともやしの味噌汁					ミネストローネ					ごぼうと大根の味噌汁					卵スープ					春菊と麩の味噌汁					中華スープ					コーンと玉葱のスープ																									
	飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳																									
	栄養価	エネルギー 739kcal	たんぱく質 20.7g	カルシウム 336mg	鉄 2.0mg	食塩相当量 2.4g	エネルギー 854kcal	たんぱく質 30.6g	カルシウム 299mg	鉄 2.1mg	食塩相当量 5.6g	エネルギー 839kcal	たんぱく質 33.8g	カルシウム 285mg	鉄 1.5mg	食塩相当量 2.7g	エネルギー 802kcal	たんぱく質 28.0g	カルシウム 313mg	鉄 1.7mg	食塩相当量 4.1g	エネルギー 844kcal	たんぱく質 23.9g	カルシウム 271mg	鉄 1.2mg	食塩相当量 1.3g	エネルギー 749kcal	たんぱく質 30.3g	カルシウム 312mg	鉄 2.4mg	食塩相当量 3.8g	エネルギー 849kcal	たんぱく質 36.8g	カルシウム 331mg	鉄 2.5mg	食塩相当量 6.7g																					
昼食	主食	ライス					ライス					ライス					ナン					ライス					ライス					ライス																									
	A	鶏肉の照焼き					ヒレカツといわしフライ					ブルコギ					キーマカレー					豚肉の生姜焼き					厚揚げと挽き肉の野菜あん					鶏もも肉のみぞれ煮																									
	B																																																								
	小鉢1品選択	ひじきと大豆の煮付け					ハムとブロッコリーのマヨソース					ほうれん草のクリーム煮					豆たっぷりヘルシーサラダ					たご焼き					切干大根のピリ辛和え					人参とちりめんじゃこの炒め																									
	汁	ほうれん草と玉葱のカレースープ					七草風汁					野菜スープ					もやしとわかめの味噌汁										キャベツと油揚げの味噌汁					チンゲン菜と麩の味噌汁																									
	飲物	牛乳					牛乳					デザート盛り合わせ					牛乳										牛乳																														
栄養価	エネルギー 1073kcal	たんぱく質 50.3g	カルシウム 330mg	鉄 2.8mg	食塩相当量 4.5g	エネルギー 963kcal	たんぱく質 34.5g	カルシウム 291mg	鉄 2.0mg	食塩相当量 4.4g	エネルギー 1165kcal	たんぱく質 28.4g	カルシウム 119mg	鉄 3.5mg	食塩相当量 4.1g	エネルギー 478kcal	たんぱく質 52.0g	カルシウム 375mg	鉄 1.7mg	食塩相当量 3.5g	エネルギー 1156kcal	たんぱく質 40.8g	カルシウム 291mg	鉄 2.6mg	食塩相当量 2.2g	エネルギー 838kcal	たんぱく質 26.8g	カルシウム 219mg	鉄 4.7mg	食塩相当量 4.8g	エネルギー 977kcal	たんぱく質 43.3g	カルシウム 111mg	鉄 2.8mg	食塩相当量 6.1g																						
夕食	主食	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス																														
	主菜	肉豆腐					蒸し鱈と大根のきのこあん					鶏もも肉のこがし味噌焼き					八宝菜					牛スジの煮込み					白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味					チーズ入り芋もちと ナス肉詰めフライ																									
	副菜	白菜とツナの甘酢和え					大判包み揚げ					さつまいものきんぴらバター風味					カリフラワーのカレー煮					ごぼうと人参のごま和え					もやしとわかめサラダ					小松菜のピーナッツ和え																									
	飲物・デザート																										牛乳					牛乳																									
	汁	にらとじゃがいもの味噌汁					チンゲン菜と麩の味噌汁					かまぼこのすまし汁					小松菜とかぼちゃの味噌汁					いんげんと玉葱の味噌汁					トマトスープ					にらとえのきの味噌汁																									
栄養価	エネルギー 885kcal	たんぱく質 39.6g	カルシウム 212mg	鉄 3.4mg	食塩相当量 5.5g	エネルギー 708kcal	たんぱく質 27.1g	カルシウム 106mg	鉄 2.1mg	食塩相当量 4.4g	エネルギー 1011kcal	たんぱく質 42.2g	カルシウム 84mg	鉄 2.6mg	食塩相当量 5.4g	エネルギー 811kcal	たんぱく質 29.6g	カルシウム 80mg	鉄 2.6mg	食塩相当量 4.4g	エネルギー 844kcal	たんぱく質 47.7g	カルシウム 142mg	鉄 3.3mg	食塩相当量 5.0g	エネルギー 826kcal	たんぱく質 34.6g	カルシウム 307mg	鉄 1.8mg	食塩相当量 4.0g	エネルギー 1096kcal	たんぱく質 25.6g	カルシウム 389mg	鉄 3.3mg	食塩相当量 3.4g																						
一日栄養価	エネルギー 2697kcal	たんぱく質 85.5g	カルシウム 713mg	鉄 6.8mg	食塩相当量 10.2g	エネルギー 2525kcal	たんぱく質 75.0g	カルシウム 551mg	鉄 5.2mg	食塩相当量 12.2g	エネルギー 3015kcal	たんぱく質 90.2g	カルシウム 429mg	鉄 5.9mg	食塩相当量 10.2g	エネルギー 2091kcal	たんぱく質 109.6g	カルシウム 768mg	鉄 6.0mg	食塩相当量 12.0g	エネルギー 2266kcal	たんぱく質 92.0g	カルシウム 559mg	鉄 5.8mg	食塩相当量 7.4g	エネルギー 2413kcal	たんぱく質 91.7g	カルシウム 838mg	鉄 8.9mg	食塩相当量 12.6g	エネルギー 2922kcal	たんぱく質 105.7g	カルシウム 831mg	鉄 8.6mg	食塩相当量 16.2g																						

*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。