

WEEKLY MENU

NEW



great people great service great results

| | | 2月11日 (月) | | | | | 2月12日 (火) | | | | | 2月13日 (水) | | | | | 2月14日 (木) | | | | | 2月15日 (金) | | | | | 2月16日 (土) | | | | | 2月17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 | 鰯の塩焼き | | | | | ツナサラダ | | | | | 五目厚焼き卵 | | | | | 炒り卵 | | | | | 筑前煮 | | | | | ハムとチーズ | | | | | ミートボール | | | | |
| | | 和風スクランブル | | | | | ウインナー | | | | | 納豆 | | | | | ベーコンポテトバーグ | | | | | さつま揚げ | | | | | 目玉焼き | | | | | エッグサラダ | | | | |
| | サラダバー | レッドオニオン、エンドウ、さつまいもサラダ | | | | | カリフォルニアミックス、かいわれ大根、スパゲッティサラダ | | | | | 山菜、海藻サラダ、ポテトサラダ | | | | | ヤングコーン、枝豆、マカロニサラダ | | | | | カリフラワー、コーン、パンプキンサラダ | | | | | ブロッコリー、レッドオニオン、ごぼうサラダ | | | | | エンドウ、スパゲッティサラダ、フルーツ | | | | |
| | 汁 | 油揚げといんげんの味噌汁 | | | | | 人参と玉葱のカレースープ | | | | | かぼちゃとチンゲン菜の味噌汁 | | | | | 春雨スープ | | | | | 大根葉と油揚げの味噌汁 | | | | | ミネストローネ | | | | | わかめスープ | | | | |
| | 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 | |
| | | 925kcal | 35.8g | 329mg | 2.6mg | 2.8g | 788kcal | 27.0g | 278mg | 1.2mg | 4.1g | 702kcal | 21.1g | 288mg | 2.1mg | 2.6g | 808kcal | 28.8g | 306mg | 2.1mg | 4.0g | 916kcal | 27.9g | 332mg | 2.1mg | 3.4g | 751kcal | 28.4g | 375mg | 1.4mg | 4.1g | 786kcal | 27.7g | 303mg | 1.6mg | 4.6g |
| 昼食 | 主食 | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | | | | | |
| | A | 豚肉のトマト煮 | | | | | クリームコロッケ (かに・ホタテ) | | | | | 牛肉と大根の煮込み | | | | | ピックメンチカツ | | | | | タンドリーフィッシュ | | | | | 牛肉のガーリックバター炒め | | | | | | | | | |
| | B | 親子丼 | | | | | キムチ焼きそば | | | | | チキンカレー | | | | | 長崎ちゃんぽん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 小鉢1品選択 | ひじきと小松菜のお浸し | | | | | ほうれん草のおかか和え | | | | | アスパラガスとコーンのソテー | | | | | 人参とちりめんじゃこのきんぴら | | | | | なすの煮浸し | | | | | 茹で野菜のごま風味 | | | | | | | | | |
| | | 粉ふきいも | | | | | 春巻 | | | | | カラフルサラダ | | | | | れんごんの明太子和え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 汁 | コーンとキャベツのスープ | | | | | 麩と春菊の味噌汁 | | | | | コンソメスープ | | | | | ムースショコラケーキ | | | | | 野菜スープ | | | | | 小松菜と麩の味噌汁 | | | | | 春菊と豆腐の味噌汁 | | | | |
| 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 | |
| | | 983kcal | 39.2g | 322mg | 2.4mg | 4.7g | 994kcal | 21.8g | 307mg | 1.6mg | 3.8g | 1188kcal | 34.0g | 261mg | 2.7mg | 4.2g | 1120kcal | 26.6g | 293mg | 1.7mg | 3.3g | 750kcal | 31.2g | 144mg | 2.5mg | 3.6g | 1057kcal | 28.4g | 85mg | 3.4mg | 2.9g | | | | | |
| 夕食 | 主食 | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | | | | | |
| | 主菜 | ブルコギ | | | | | ハンバーグ 照り焼きソース | | | | | 回鍋肉 | | | | | 鱈の黒胡椒ソース | | | | | 牛焼肉 | | | | | 鶏すき煮 | | | | | 豚ロースのうま辛味噌焼き | | | | |
| | 副菜 | たたきごぼう | | | | | 白菜のぼん酢がけ | | | | | 里芋のあんかけ | | | | | ブロッコリーのごま和え | | | | | 大学芋 | | | | | 竹輪とキャベツのマヨネーズ和え | | | | | 五目豆 | | | | |
| | 飲物・デザート | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | |
| | 汁 | わかめと大根の味噌汁 | | | | | はんぺんのすまし汁 | | | | | 12種野菜のスープ | | | | | えのきと菜の花味噌汁 | | | | | ほうれん草と玉葱の味噌汁 | | | | | もやしと人参のスープ | | | | | きのこスープ | | | | |
| | 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 |
| | | 1057kcal | 29.2g | 144mg | 3.9mg | 4.1g | 734kcal | 20.8g | 100mg | 2.6mg | 4.4g | 907kcal | 34.3g | 91mg | 2.9mg | 5.4g | 610kcal | 27.0g | 90mg | 1.7mg | 2.8g | 1140kcal | 28.1g | 96mg | 3.4mg | 3.3g | 1046kcal | 43.1g | 353mg | 2.4mg | 6.2g | 1006kcal | 39.0g | 276mg | 2.0mg | 2.9g |
| 一日栄養価 | | 2965kcal | 104.2g | 795mg | 8.9mg | 11.6g | 2513kcal | 80.0g | 685mg | 6.1mg | 12.9g | 2542kcal | 84.5g | 647mg | 7.1mg | 11.5g | 2328kcal | 83.0g | 682mg | 5.3mg | 9.9g | 2987kcal | 84.6g | 731mg | 7.2mg | 12.7g | 2547kcal | 102.7g | 872mg | 6.3mg | 13.9g | 2849kcal | 95.1g | 664mg | 7.0mg | 10.4g |

*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。