

# Weekly Menu



	1月3日 (月)	1月4日 (火)	1月5日 (水)	1月6日 (木)	1月7日 (金)	1月8日 (土)	1月9日 (日)
<b>朝食</b>				オニオンスクランブルとソーセージ バナナ付き	からふとマスの塩焼き 小松菜の胡麻和え添え	ほうれん草チーズオムレットとコロッケ リンゴ付き	さわらの西京焼き だし巻き玉子添え
				ポテトといんげんのサラダ	粉ふき芋の肉味噌かけ	れんこんのカレーマヨ和え	シュウマイ
				ジュリアン野菜スープ	巻き麩となめこの味噌汁	ミネストローネスープ	焙煎のりと豆腐の味噌汁
				パン	ライス中(210g)	パン	ライス中(210g)
				選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」
				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 600kcal 18.7g 25.9g 73.4g 4.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 613kcal 22.9g 9.7g 106.9g 3.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 616kcal 14.7g 21.0g 94.4g 4.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 665kcal 29.5g 14.4g 102.5g 3.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢 スープ ライス				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	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 アレルギー
<b>昼食</b>				麻婆豆腐	アングスビーフハンバーグ ジンジャーソース	ヒレカツ	
				ミートコロッケ	きのこ挽肉のソテー バター風味	コンニャクごぼう	
				春雨スープ	大麦小麦のコーンスープ	長葱と油揚げの味噌汁	
				ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	
				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 818kcal 27.0g 27.8g 117.5g 5.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 870kcal 37.6g 28.7g 115.0g 5.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 752kcal 27.3g 21.8g 115.6g 3.1g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
メイン小鉢 スープ ライス				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 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	
<b>丼・麺</b>				鶏の照り焼き丼	カルボナーラ		焼きうどん(醤油味)
				ミートコロッケ	きのこ挽肉のソテー バター風味		かぼちゃのコロッケ
				春雨スープ	大麦小麦のコーンスープ		もやしとワカメの味噌汁
				ライス中(210g)	ライス中(210g)		ライス中(210g)
				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1099kcal 33.9g 24.6g 190.9g 3.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 842kcal 26.2g 38.1g 100.1g 6.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 690kcal 20.5g 21.6g 99.1g 4.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
メイン小鉢 スープ ライス				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 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
<b>夕食</b>				招福ラーメン	チキンのデミトマトチーズ焼き	メンチカツのハヤシソース	北海道グラタンコロッケとサーモンフライ
				揚げ出し餅	カレーフライドポテト	蓮根のきんぴらサラダ	なめ茸オクラ
				黒豆ときなこの和風プリン	ミックスサラダ	ココアワッフル	バナナ
				味玉と小松菜	ベーコンとキャベツのスープ	野菜スープ	味噌けんちん汁
				ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	混ぜご飯(うめしらす)
				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1159kcal 42.9g 20.3g 196.8g 9.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 881kcal 37.0g 30.5g 116.6g 4.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1034kcal 25.6g 32.2g 165.3g 6.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 932kcal 34.0g 30.1g 134.0g 5.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢 デザート スープ ライス				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 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 アレルギー アレルギー

\*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。

# Weekly Menu



	1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)	1月16日 (日)
<b>朝食</b>	ウィンナーと野菜のソテーと パンアップル	カレイの塩焼き ほうれん草のお浸し添え	ベーコンエッグ オレンジ付 き	厚揚げと里芋の煮付け	ポテトの醤油バター風味 トマト添え	ホックの塩焼き だし巻き玉子添え	オムレツとグリルチキン& ハーフバナナ
	ツナサラダ	厚揚げと野菜の煮物	ブロッコリーとコーンのマヨ ソース	白菜と竹輪のごま酢和え	ハムのサラダ	香味野菜の青じそ風味	ポテトとアボカドの 辛子マヨネーズ和え
	大麦小麦のコーンスープ	ごぼうとわかめの味噌汁	野菜スープ	大根となめこの味噌汁	ジュリアン野菜スープ	ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	マカロニのカレー風味スープ
	パン	ライス中(210g)	パン	ライス中(210g)	パン	ライス中(210g)	パン
	選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 662kcal 23.9g 35.5g 63.3g 5.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 511kcal 24.6g 4.7g 93.4g 3.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 570kcal 22.5g #VALUE! 60.1g 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 531kcal 14.1g 6.6g 105.5g 3.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 523kcal 11.9g 19.8g 75.4g 3.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 496kcal 21.9g 5.8g 88.7g 3.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 678kcal 20.0g 33.5g 76.3g 6.0g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 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
<b>昼食</b>	青椒肉絲	ササミしそ巻きフライ	白身魚のコーンマヨ焼き	牛肉の柳川煮	豚肉の生姜焼き		三元豚ロースかつ煮
	鶏肉団子と白菜のうま煮	エリンギ炒め	ハムカツ	大学芋	温泉玉子		ピリ辛こんにゃく
	とうもろこしと玉葱の中華スープ	豆腐となめこの味噌汁	野菜スープ	キャベツと油揚げの味噌汁	味噌けんちん汁		豆腐とワカメの味噌汁
	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)		ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 778kcal 24.8g 23.5g 119.0g 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 698kcal 27.8g 15.3g 116.5g 3.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 903kcal 24.4g 32.2g 130.5g 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 881kcal 28.0g 28.5g 130.5g 4.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 893kcal 29.3g 43.0g 98.6g 4.2g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 918kcal 32.9g 37.3g 114.1g 6.1g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 アレルギー アレルギー アレルギー
<b>丼・麺</b>		とんこつ野菜ラーメン	ポークカレー(甘口)	かうどん	しらす丼	牛すき焼き丼	
		エリンギ炒め	ハムカツ	大学芋	温泉玉子	あずきミルクプリン	
		豆腐となめこの味噌汁	野菜スープ	キャベツと油揚げの味噌汁	味噌けんちん汁	ごぼうと油揚げの味噌汁	
		ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 966kcal 30.4g 17.3g 173.2g 10.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 775kcal 15.9g 21.2g 133.6g 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 998kcal 22.5g 8.2g 207.8g 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 583kcal 22.4g 11.6g 95.9g 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 763kcal 22.6g 19.6g 128.9g 4.5g	
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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	
<b>夕食</b>	肉じゃが	豚バラと豆腐のトマト旨煮	揚げ鶏のネギ南蛮だれ	とんかつ	ご当地 【大分】中津からあげ	ソース焼きそば	ハンバーグシチュー
	キャベツとオクラの 塩昆布和え	かぼちゃのコロッケ	ほうれん草の えごまナムル	切干大根	チャーシューと 野菜の和え物	揚げ餃子	フライドエッグ
	白玉ぜんざい	ごぼうサラダ	グレープフルーツ	イチゴのパパア風	オレンジとキウイ	杏仁フルーツゼリー	海草と玉葱のサラダ
	大根とワカメの味噌汁	春雨スープ	もやしとほうれん草の味噌汁	玉ねぎとワカメの味噌汁	ごぼうとなめこの味噌汁	豆腐とねぎの生姜スープ	12種野菜のスープ
	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 883kcal 22.7g 18.6g 161.5g 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1014kcal 28.7g 43.5g 129.8g 5.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 758kcal 28.6g 23.9g 108.5g 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1021kcal 27.6g 36.6g 150.5g 4.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 883kcal 36.7g 30.2g 120.2g 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1015kcal 21.7g 31.8g 160.8g 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 770kcal 27.7g 21.3g 121.5g 5.9g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 デザート スープ ライス</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 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 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 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 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

\*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。

# Weekly Menu



	1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)	1月22日 (土)	1月23日 (日)
<b>朝食</b>	アジの塩焼き だし巻き玉子添え	きのこのスクランブルエッグ とフランクフルト オレンジ	鯖の照り焼き 小松菜の胡麻和え添え	豚肉と野菜のピーフン	肉豆腐	ベーコンエッグ& ハーフバナナ	からふとマスの塩焼き 青菜の胡麻和え添え
	栗かぼちゃの含め煮	マカロニサラダ	いんげんと白滝のゴマ醤油	根菜の甘酢	切干大根のゆず胡椒風味	花野菜のコンソメ煮	はすのきんぴら
	もやしとワカメの味噌汁	大麦小麦のコーンスープ	巻き麩となめこの味噌汁	春雨スープ	キャベツと油揚げの味噌汁	マカロニのカレー風味スープ	大根とワカメの味噌汁
	ライス中(210g)	パン	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	パン	ライス中(210g)
	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 546kcal 21.2g 6.1g 102.2g 4.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 825kcal 31.1g 46.6g 69.0g 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 691kcal 23.5g 25.3g 90.6g 3.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 841kcal 19.1g 15.3g 160.8g 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 765kcal 31.2g 26.5g 105.2g 4.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 530kcal 24.2g 21.2g 67.3g 3.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 587kcal 19.8g 8.6g 105.0g 3.7g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 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
<b>昼食</b>	チキンピカタ トマトソース	鶏唐揚げの甘酢かけ	麻婆茄子	からふとマスのねぎ味噌焼き	塩鶏肉じゃが		ミラノ風ビーフカツレツ
	カレーコロッケ	愛玉子(オウギョウチイ)	きゃべつメンチカツ	白身魚フライ	竹輪の磯辺揚げ		キャラメルミルクプリン
	ジュリアン野菜スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ	豚バラと大根のスープ	豚汁	もやしとほうれん草の味噌汁		ミネストローネスープ
	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)		ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 879kcal 34.6g 31.4g 117.3g 3.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 779kcal 23.9g 25.4g 117.1g 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1053kcal 26.6g 53.0g 120.8g 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 743kcal 28.8g 19.8g 112.7g 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 680kcal 22.1g 14.4g 118.7g 3.5g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1060kcal 28.4g 31.5g 167.9g 7.0g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 アレルギー アレルギー アレルギー
<b>丼・麺</b>	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ	海鮮炒飯と春巻	味噌チャーシュー麺	チキンカレー	たぬきうどん		そばめし
	カレーコロッケ	愛玉子(オウギョウチイ)	きゃべつメンチカツ	白身魚フライ	竹輪の磯辺揚げ		シュウマイ
	ジュリアン野菜スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ		豚汁			豆腐とほうれん草の味噌汁
	ライス中(210g)		ライス中(210g)		ライス中(210g)		ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 710kcal 18.4g 29.6g 96.9g 4.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1052kcal 24.8g 17.2g 205.0g 3.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1098kcal 40.4g 56.9g 102.5g 13.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1040kcal 24.8g 23.1g 190.4g 3.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 565kcal 19.9g 8.9g 95.3g 7.5g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 965kcal 34.6g 24.0g 149.2g 8.1g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 アレルギー アレルギー アレルギー
<b>夕食</b>	ポークデミシチュー	グリルチキン ベーコンオニオンソース	和風ごま アンガスビーフハンバーグ	チキン南蛮	鯖の一口竜田揚げ		日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ
	ミックス野菜サラダ	ピーマン肉詰めフライ	ハムとブロッコリーの マヨソース	大根ときゅうりのキムチ和え	茹で野菜のゴマ風味		牛肉のしぐれ煮
	ヨーグルト	バナナ	なめらかプリン	グレープフルーツ	ぶどうのゼリー		オレンジとキウイ
	大麦小麦のコーンスープ	豆腐となめこの味噌汁	もやしとワカメの味噌汁	ほうれん草と玉葱のカレースープ	小松菜となめこの味噌汁		豆腐とワカメの味噌汁
	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)		ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 846kcal 26.5g 23.7g 135.7g 6.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 971kcal 40.2g 38.9g 117.2g 4.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1041kcal 38.7g 40.4g 131.2g 4.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 974kcal 36.8g 40.7g 116.8g 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 908kcal 38.3g 30.7g 119.5g 6.2g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 909kcal 33.4g 33.8g 119.8g 3.8g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 デザート スープ ライス</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 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 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 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 アレルギー アレルギー

\*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。

# Weekly Menu



	1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)	1月29日 (土)	1月30日 (日)
<b>朝食</b>	ハムエッグ グレープフルーツ添え コーンとブロッコリーのマヨソース 野菜のトマトスープ パン 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	ホッケの塩焼き だし巻き玉子添え ツナポテサラダのカレー風味 大根とワカメの味噌汁 ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	野菜と玉子のカレー風味炒め とパインアップル ポテトと大根のサラダ 12種野菜のスープ パン 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	ツナじゃがと 味付け茹でたまご なめ茸オクラ もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	ソーセージ&スクランブル エッグ オレンジ添え キャベツの粒マスタード和え ポテトと人参のスープ パン 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	鶏肉の治部煮 だし巻き卵 大根と油揚げの味噌汁 ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	オムレットとリヨネーズポテト キウイ添え キャベツサラダ ミネストローネスープ パン 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 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
<b>昼食</b>	からふとマスの西京味噌焼き クリームコロッケ 豆腐とワカメの味噌汁 ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	カレーペッパー唐揚げ 抹茶プリンと杏仁豆腐 野菜スープ ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	アングスハンバーグステーキ デミグラスソース スパゲティと玉葱の サラダ もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	ピクメンチカツ 粒マスタードソース あずきミルクプリン 豆腐ともずくの味噌汁 ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	麻婆野菜炒め カレーコロッケ もやしと油揚げの味噌汁 ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」		
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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		
<b>丼・麺</b>	ハヤシライス クリームコロッケ 豆腐とワカメの味噌汁 ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	ワンタン麺 抹茶プリンと杏仁豆腐 ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	親子丼 スパゲティと玉葱の サラダ もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	豚汁うどん あずきミルクプリン ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	ヘルシーチキンライス 野菜添え カレーコロッケ もやしと油揚げの味噌汁 ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	かつ丼 白玉ぜんざい 焙煎のりと豆腐の味噌汁 ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	牛すじカレー ハムとチーズのサラダ ほうれん草と玉葱のカレースープ ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 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
<b>夕食</b>	揚げ鶏の香味ソース 茹で豚と千切り野菜のコチ ジャン和え ミニエクレア 中華コーンスープ ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	白身魚のベジマヨ焼き ミートコロッケ キウイ 味噌けんちん汁 ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	ハム卵ロールと クリーミーコロッケ エリンギ炒め ポテトといんげんのサラダ えのきと巻麩の味噌汁 ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	鯖のごま照りと焼売 かぼちゃのいとこ煮 ハムとポテトのサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	まぐろカツ タルタルソース 青菜と白菜のぼん酢がけ グレープフルーツルビー ワカメスープ ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」	かに玉 鶏唐揚げ マカロニとレタスのサラダ 豚バラと大根のスープ ライス中(210g) 選べる一品「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	塩レモン唐揚げ 厚揚げと野菜の煮物 チョコムースと いちごチョコ 豚汁 ライス中(210g) 選べるドリンク「牛乳・豆乳・フルーツジュース」
<b>メイン 小鉢 デザート スープ ライス</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 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 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 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 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

\* 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。

# Weekly Menu



	1月31日 (月)	2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)	2月5日 (土)	2月6日 (日)
<b>朝食</b>	からふとマスの塩焼き だし巻き玉子添え						
	レンコンの鶏そぼろあん						
	小松菜となめこの味噌汁						
	ライス中(210g)						
	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」						
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 563kcal 23.8g 8.3g 96.4g 3.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 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
<b>昼食</b>	牛肉とごぼうの マスタードソース炒め						
	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油						
	大根とワカメの味噌汁						
	ライス中(210g)						
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 711kcal 19.9g 19.0g 120.0g 3.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 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
<b>丼・麺</b>	豆乳担々うどん						
	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油						
	大根とワカメの味噌汁						
	ライス中(210g)						
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 768kcal 25.9g 28.7g 98.3g 9.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</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 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 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 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
<b>夕食</b>	海老チリソース ミニ春巻添え						
	茹で豚の中華胡麻だれ						
	春雨サラダ						
	中華コーンスープ						
	ライス中(210g)						
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1047kcal 25.2g 43.0g 142.9g 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 Okcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 デザート スープ ライス</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 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 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 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 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

\*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。