



# Weekly Menu



日曜日	1月5日(月)					1月6日(火)					1月7日(水)					1月8日(木)					1月9日(金)					1月10日(土)																												
朝食	和食					和食					和食					和食					和食					選択																												
	白米(250g) 野菜のスクランブルエッグ はくさいのお浸し					白米(250g) S小鉢)ウインナーと野菜のソ もやしのナムル					白米(250g) 高野豆腐の卵とじ コーンポテト					白米(250g) ベーコン 野菜と油揚げの炒め					白米小(180g)ミニクロワッサン 和麺トッピングくかぼちやコロッ スパゲティーサラダ					白米(250g) 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し																												
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁																												
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食																												
	パン					パン					パン					パン					パン					パン																												
	共通					共通					共通					共通					共通					共通																												
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳																												
	E 90 kcal	P 3.1 g	F 2.9 g	C 12.8 g	Nacl 0.1 g	E 636 kcal	P 17.6 g	F 13.1 g	C 114.3 g	Nacl 2.1 g	E 589 kcal	P 13.6 g	F 11.5 g	C 111.4 g	Nacl 1.8 g	E 656 kcal	P 16.8 g	F 7.8 g	C 132.2 g	Nacl 2.6 g	E 572 kcal	P 14.5 g	F 13.7 g	C 110.1 g	Nacl 2.3 g	E 656 kcal	P 16.4 g	F 22.0 g	C 98.4 g	Nacl 2.3 g																								
	A	A				B	B				AB共通	AB共通				AB共通	AB共通				AB共通	AB共通				AB共通	AB共通																											
昼食	チャーハンWITH肉そぼろ					肉みそ茄子うどん					豚ブルコギ丼					けんちんうどん					鶏の生姜焼き丼					唐揚げ丼																												
	B					B					B					B					B					B																												
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通																												
	餃子					白菜と玉葱の和風和え					ひじき煮					春巻					春雨の中華和え物					キャベツ. ツナコーン炒め																												
	青りんごゼリー					わかれめスープ					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					ピーチ																												
	わかめスープ					白菜と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					ゆかりご飯					大根とわかめの味噌汁(減塩)																												
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																								
A	699	19	17	120	6	669	19	19	101	7	608	19	19	101	7	554	15	12	95	4	839	25	22	39	4	1,295	26	63	58	4																								
B	118	3	2	22	1	1,009	24	46	123	4	112	1	4	18	0	112	1	4	18	0	112	1	4	18	0	112	1	4	18	0																								
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																								
夕食	A					A					A					A					A					A																												
	B					B					B					B					B					B																												
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通																												
	豚のクリーム煮					鶏の黒胡椒炒め					照り煮チキン					鶏肉と大根のうま煮					チキンカレー					メンチカツとピーマン肉詰め																												
	ハンバーグ&焼きコロッケ					白身魚のムニエル					豚と野菜のしゃぶしゃぶ風					餃子の南蛮ソース					B					B																												
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通																												
	きんぴらごぼう					キャベツと人参の辛子醤油					野菜と挽き肉の炒め					竹輪とわかめの和風和え					カラフルサラダ					さつま芋のバター風味																												
	白米(250g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)					白米(250g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) すまし汁					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					野菜スープ					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)																												
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																								
A	685	19.9	16.3	118.7	2.9	768	24.4	21.5	121.3	4.2																																												

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 NaCl：食塩相当

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12日 (月)					1月13日 (火)					1月14日 (水)					1月15日 (木)					1月16日 (金)					1月17日 (土)									
朝食	和食 白米(250g) 一口つくねの照り焼き にらともやしのチャンプルー					和食 白米(250g) ハム野菜炒め もやしときくらげの香味和え					和食 白米(250g) プレーンオムレツ 油揚と大根の煮付け					和食 白米(250g) ウィンナーと野菜のソテー コーンポテト					和食 白米(250g) 豚挽き肉とインゲンの炒め 葉野菜の香味和え					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン 肉入りコロッケ スパゲティと玉葱のサラダ									
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁									
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン									
	共通					共通					共通					共通					共通					共通									
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレーブジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳									
	E 670 kcal	P 18.9 g	F 15.6 g	C 115.7 g	Nacl 2.2 g	E 555 kcal	P 12.7 g	F 6.8 g	C 114.3 g	Nacl 2.7 g	E 629 kcal	P 17.1 g	F 11.2 g	C 118.3 g	Nacl 2.5 g	E 625 kcal	P 11.1 g	F 9.1 g	C 128.8 g	Nacl 1.8 g	E 543 kcal	P 12.5 g	F 6.3 g	C 113.1 g	Nacl 2.0 g	E 599 kcal	P 16.2 g	F 17.9 g	C 93.9 g	Nacl 2.3 g	E 652 kcal	P 18.3 g	F 15.2 g	C 111.0 g	Nacl 1.8 g
	A					A					A					A					A					A									
昼食	ブルコギポーク丼 B					親子丼 B					豚ねぎうどん B					麻婆茄子丼 B					ミートソース B					チャーハンWITH生姜焼き B					唐揚げ丼 B				
	AB共通 焼壳 蒟蒻ぶどうゼリー					チキンソテー AB共通 塩昆布和え 青りんごゼリー					AB共通 ちくわの磯辺揚げ 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					鮭の生姜煮 AB共通 キャベツのお浸し グレープフルーツゼリー					AB共通 白身魚フライ 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん 野菜スープ					AB共通 餃子 フルーチェ ピーチ わかめスープ					AB共通 栗かぼちゃの含め煮 プリン わかめと玉葱の味噌汁(減塩)				
	キャベツと大根の味噌汁					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)									
	E 290 kcal	P 14 g	F 11 g	C 33 g	Nacl 3 g	E 731 kcal	P 28 g	F 12 g	C 230 g	Nacl 4 g	E 508 kcal	P 16 g	F 8 g	C 89 g	Nacl 4 g	E 322 kcal	P 16 g	F 8 g	C 89 g	Nacl 4 g	E 563 kcal	P 16 g	F 9 g	C 108 g	Nacl 4 g	E 581 kcal	P 15 g	F 14 g	C 103 g	Nacl 5 g	E 1,262 kcal	P 25 g	F 61 g	C 55 g	Nacl 4 g
	E 60 kcal	P 1 g	F 0 g	C 14 g	Nacl 1 g	E 831 kcal	P 32 g	F 25 g	C 123 g	Nacl 3 g	E 788 kcal	P 23 g	F 24 g	C 118 g	Nacl 3 g	E 61 kcal	P 0 g	F 1 g	C 14 g	Nacl 1 g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g
	A					A					A					A					A					A									
	B					B					B					B					B					B									
夕食	チキンクリームシチュー B					鶏肉の一一味唐辛子焼き B					豚キムチ炒め B					ハヤシライス B					【勝ち飯】豚ロース肉のオニオソースソースセット B					豚ごぼう炒め B					梅しそ竜田揚げと焼きコロッケ B				
	AB共通 ケチャップスパゲッティー					厚揚げ四川風炒め AB共通 わかめのツナ炒め					ささみマヨかつ AB共通 わかめの酢の物					AB共通 ミックスサラダ					AB共通 AB共通					AB共通 焼きうどん(醤油味)					AB共通 白菜のお浸し				
	白米(250g) 野菜スープ					白米(250g) すまし汁					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					玉ねぎスープ					+ ヤハツニイハミルヒタ味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)									
	E 856 kcal	P 24.3 g	F 22.5 g	C 144.3 g	Nacl 4.7 g	E 740 kcal	P 31.0 g	F 20.6 g	C 111.6 g	Nacl 4.5 g	E 693 kcal	P 21.2 g	F 18.3 g	C 117.9 g	Nacl 4.3 g	E 751 kcal	P 14.9 g	F 17.5 g	C 139.5 g	Nacl 4.9 g	E 1,00														



# Weekly Menu



日曜日	1月19日 (月)					1月20日 (火)					1月21日 (水)					1月22日 (木)					1月23日 (金)					1月24日 (土)				
朝食	和食 白米(250g) ミートオムレツ 切干大根のきんぴら					和食 白米(250g) 高野豆腐の卵とじ キャベツのお浸し					和食 白米(250g) ウインナー(2本) S小鉢)ニンジンとチリメンジャ					和食 白米(250g) 豚野菜炒め なすの生姜醤油					和食 白米(250g) ハム野菜炒め ピーマンの三色マリネ					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン 和麺トッピングくかぼちゃんコロッ マカロニサラダ				
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁				
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
	E 600 kcal	P 14.6 g	F 7.7 g	C 122.7 g	Nacl 2.4 g	E 626 kcal	P 19.6 g	F 10.2 g	C 116.3 g	Nacl 2.6 g	E 651 kcal	P 18.8 g	F 15.7 g	C 112.1 g	Nacl 2.5 g	E 627 kcal	P 12.8 g	F 10.4 g	C 124.9 g	Nacl 2.4 g	E 570 kcal	P 12.3 g	F 7.3 g	C 117.7 g	Nacl 2.4 g	E 630 kcal	P 17.7 g	F 19.0 g	C 97.4 g	Nacl 2.2 g
	E 665 kcal	P 18.5 g	F 15.6 g	C 113.5 g	Nacl 2.0 g	E 665 kcal	P 18.5 g	F 15.6 g	C 113.5 g	Nacl 2.0 g	E 665 kcal	P 18.5 g	F 15.6 g	C 113.5 g	Nacl 2.0 g	E 665 kcal	P 18.5 g	F 15.6 g	C 113.5 g	Nacl 2.0 g	E 665 kcal	P 18.5 g	F 15.6 g	C 113.5 g	Nacl 2.0 g	E 665 kcal	P 18.5 g	F 15.6 g	C 113.5 g	Nacl 2.0 g
昼食	A					A					A					A					A					A				
	昔ながらの麻婆豆腐丼					豚の南蛮焼き丼					豚甘辛炒めうどん					豚挽肉と野菜の塩炒め					醤油ラーメン					メンチカツとピーマン肉詰めフライ				
	B					B					B					B					B					B				
	アジフライ					鶏の揚げ青のり風味					B					B					B					B				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	白菜と玉葱の和風和え					ワカメと玉葱の中華和え					ポテトの磯辺揚げ					竹輪とキャベツの和風和え					焼壳					白菜のお浸し				
	蒟蒻ぶどうゼリー					青りんごゼリー					ゆかりご飯					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					フルーチェ ピーチ				
キャベツと玉ねぎの味噌汁					キャベツとわかめの味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					麦ごはん					大根とわかめの味噌汁(減塩)					野菜スープ					
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	683	23	16	116	5	378	21	21	128	5	686	19	21	102	5	266	19	21	102	5	551	20	9	91	8	771	10	23	34	3
B	812	25	19	138	5	803	27	24	124	2	803	27	24	124	2	788	33	23	118	2	120	3	3	20	2	724	19.9	18.1	124.0	3.2
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A					A					A					A					A					A				
	肉味噌キャベツ					チキンカレー					BBQチキン					チキンストロガノフ					豚と卵の塩麹炒め					ハンバーグ シンジャーソース				
	B					B					B																			



# Weekly Menu



日曜日	1月26日 (月)					1月27日 (火)					1月28日 (水)					1月29日 (木)					1月30日 (金)					1月31日 (土)									
朝食	和食 白米(250g) プレーンオムレツ もやし炒め					和食 白米(250g) S小鉢)ワインナーと野菜のソ ひじきと枝豆の煮物					和食 白米(250g) 厚揚げと野菜の生姜煮 もやしの赤じそ和え					和食 白米(250g) ハム野菜炒め コーンポテト					和食 白米(250g) ベーコン わかめのツナ炒め					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン 肉入りコロッケ キャベツのツナマヨサラダ									
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁									
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン									
	共通					共通					共通					共通					共通					共通									
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳									
	E 565 kcal	P 13.8 g	F 6.5 g	C 116.2 g	Nacl 2.9 g	E 623 kcal	P 14.3 g	F 13.2 g	C 116.2 g	Nacl 2.5 g	E 603 kcal	P 16.9 g	F 10.0 g	C 114.2 g	Nacl 2.6 g	E 572 kcal	P 9.5 g	F 3.5 g	C 129.8 g	Nacl 1.9 g	E 590 kcal	P 14.4 g	F 15.2 g	C 111.7 g	Nacl 2.1 g	E 604 kcal	P 17.2 g	F 19.1 g	C 91.3 g	Nacl 3.8 g	E 666 kcal	P 18.5 g	F 16.8 g	C 110.9 g	Nacl 2.2 g
	A					A					A					A					A					A									
昼食	豚ごぼう炒め丼					鶏天丼					けんちんうどん					たれかつ丼					【苦小牧】カレーラーメン					唐揚げ丼					梅しそ竜田と焼きコロッケ				
	B					B					B					B					B					B									
	鶏肉団子の野菜あんかけ AB共通					豚のねぎ塩焼き AB共通					AB共通					肉じゃが AB共通					AB共通					AB共通									
	インゲンの辛子醤油 蒟蒻ぶどうゼリー					キャベツと人参の辛子醤油 青りんごゼリー					ちくわの磯辺揚げ 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					白菜と人参のピリ辛和え グレープフルーツゼリー 麦ごはん					白菜と挽肉の炒め煮 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					小松菜の香味浸し フルーチェ ピーチ					茄子の柚子醤油 プリン				
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					巻麩とワカメのすまし汁					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					大根とわかめの味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)									
	E 617 kcal	P 18 g	F 12 g	C 113 g	Nacl 3 g	E 775 kcal	P 33 g	F 20 g	C 219 g	Nacl 4 g	E 600 kcal	P 16 g	F 13 g	C 101 g	Nacl 5 g	E 982 kcal	P 16 g	F 13 g	C 101 g	Nacl 5 g	E 664 kcal	P 24 g	F 18 g	C 99 g	Nacl 7 g	E 1,235 kcal	P 26 g	F 59 g	C 51 g	Nacl 5 g	E 926 kcal	P 11 g	F 31 g	C 55 g	Nacl 4 g
	E 712 kcal	P 16 g	F 16 g	C 129 g	Nacl 4 g	E 725 kcal	P 20 g	F 18 g	C 124 g	Nacl 4 g	E 713 kcal	P 16 g	F 8 g	C 150 g	Nacl 1 g	E 111 kcal	P 4 g	F 4 g	C 15 g	Nacl 1 g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g
夕食	A					A					A					A					A					A									
	B					B					B					B					B					B									
	A					パンプキンシチュー					豚挽肉と野菜の塩炒め					豚挽き肉と春雨のオイスター					チキンソテーガーリック醤油					ささみマヨかつ					鶏肉の一味唐辛子焼き				
	B					B					B					B					B					B					B				
	B					B					B					B					B														