



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)					1月11日 (日)				
<div>朝食</div>	和食					和食 白米(250g) 野菜のスクランブルエッグ はくさいのお浸し					和食 白米(250g) S小鉢)ウインナーと野菜のソ もやしのナムル					和食 白米(250g) 高野豆腐の卵とし コーンポテト					和食 白米(250g) ベーコン 野菜と油揚げの炒め					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コロッ スパゲティーサラダ					和食 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 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					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	E 655 kcal	P 19.0 g	F 15.3 g	C 111.3 g	Nacl 2.0 g
<div>昼食</div>	A					A					A					A					A					A					A				
						チャーハンWITH肉そぼろ					肉みそ茄子うどん					豚プルコギ丼					けんちんうどん					鶏の生姜焼き丼					唐揚げ丼				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
						餃子 青りんごゼリー  わかめスープ					白菜と玉葱の和風和え 蒟蒻ピーチゼリー 麦ごはん キャベツと大根の味噌汁(減塩)					ひじき煮 グレープフルーツゼリー  じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					春巻 蒟蒻オレンジゼリー ゆかりご飯					春雨の中華和え物 フルーチェ ピーチ  大根とわかめの味噌汁(減塩)					キャベツ、ツナコーン炒め プリン  わかめと玉葱の味噌汁(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	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										
	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	kcal	g	g	g	g
<div>夕食</div>	A					A					A					A					A					A					A				
						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フ				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
						ハンバーグ&焼きコロッケ  きんぴらごぼう  白米(250g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)					白身魚のムニエル  キャベツと人参の辛子醤油  白米(250g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					豚と野菜のしゃぶしゃぶ風  野菜と挽き肉の炒め  白米(250g) すまし汁					餃子の南蛮ソース  竹輪とわかめの和風和え  白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					カラフルサラダ  野菜スープ					さつま芋のバター風味  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	E	P	F	C	Nacl
A						685	19.9	16.3	118.7	2.9	768	24.4	21.5	121.3	4.2	735	32.4	21.3	106.9	3.3	763	29	24	29		729	17.8	13.3	139.9	4.2	846	15.2	31.3	130.0	1.8
B											559	21	8	106	3	651	25	15	109	4	1,042	16	52	131	4										
	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	kcal	g	g	g	g

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：食塩相当量

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。



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)					1月18日 (日)				
 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 油揚げと大根の煮付け					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					和食 白米(250g) 鯖の塩焼き にらともやしの辛子醤油				
	みそ汁					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					洋食 パン				
	共通					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					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
 昼食	A ブルコギボーク丼					A 親子丼					A 豚ねぎうどん					A 麻婆茄子丼					A ミートソース					A チャーハンWITH生姜焼き					A 唐揚げ丼				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通 焼売 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					鯖の生姜煮 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					AB共通 栗かぼちゃの含め煮 プリン				
	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)					わかめスープ					わかめと玉葱の味噌汁(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
	A					831	32	25	123	3						788	23	24	118	3	61	0	1	14	1										
	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	kcal	g	g	g	g
 夕食	A チキンクリームシチュー					A 鶏肉の一味唐辛子焼き					A 豚キムチ炒め					A ハヤシライス					A 【勝ち飯】豚ロース肉のオニオンソースソースセット					A 豚ごぼう炒め					A 梅しそ竜田揚げと焼きコロッケ				
	B					B					B					B					B					B					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 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										わかめと玉葱の味噌汁(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 1,001 kcal	P 33 g	F 30 g	C 152 g	Nacl 99 g	E 679 kcal	P 20.3 g	F 13.8 g	C 121.2 g	Nacl 3.1 g	E 799 kcal	P 16.9 g	F 23.4 g	C 134.4 g	Nacl 3.5 g
	A										913	22	35	132	4	28	1	0	6	1															
	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	kcal	g	g	g	g

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：食塩相当量

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。



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)					1月25日 (日)				
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) 高野豆腐の卵とし キャベツのお浸し					和食 白米(250g) ウィンナー(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コロッ マカロニサラダ					和食 白米(250g) 鯖の塩焼き ひじき煮				
	みそ汁					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					洋食 パン				
	共通					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					コーヒー牛乳または牛乳				
昼食	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	E	P	F	C	Nacl
	600	14.6	7.7	122.7	2.4	626	19.6	10.2	116.3	2.6	651	18.8	15.7	112.1	2.5	627	12.8	10.4	124.9	2.4	570	12.3	7.3	117.7	2.4	630	17.7	19.0	97.4	2.2	665	18.5	15.6	113.5	2.0
	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	kcal	g	g	g	g
	A					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					ウィンナーのカレーピラフ				
夕食	B					B					B					B					B					B					B				
	アジフライ					鶏の揚げ青のり風味					チキンソテー 黒胡椒ソース					チキンソテー 黒胡椒ソース					焼売					白菜のお浸し					フライドポテト				
	AB共通					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 蒟蒻ぶどうゼリー					ワカメと玉葱の中華和え 青りんごゼリー					ポテトの磯辺揚げ 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					竹輪とキャベツの和風和え グレープフルーツゼリー					焼売 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					白菜のお浸し フルーチェ ピーチ					フライドポテト プリン				
	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					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)					大根とわかめの味噌汁(減塩)					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	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	787	15	19	146	4
B	642	25	16	135	5	803	27	24	124	2	788	33	23	118	2	788	33	23	118	2	120	3	3	20	2	788	33	23	118	2	788	33	23	118	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	kcal	g	g	g	g
夕食	A					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					豚と卵の塩麴炒め					ハンバーグ ジンジャーソース					豚の生姜焼き				
	B					B					B					B					B					B					B				
	インド風タンドリーチキン					豚のケチャップ炒め					チキンのツナマヨ焼き					チキンカツ					チキンカツ					さつま芋のバター風味					白菜と人参のピリ辛和え				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
夕食	パンネのペペロンチーノ					カラフルサラダ					ブロッコリーと葉野菜のナムル					和風スバゲティ					コーンポテト					さつま芋のバター風味					白菜と人参のピリ辛和え				
	白米(250g) キャベツと大根の味噌汁					野菜スープ					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) オニオンスープ					白米(250g) 野菜スープ					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)				
	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	E	P	F	C	Nacl
	727	24.0	20.6	117.6	4.8	730	17.7	13.1	139.0	3.7	1,021	30.0	49.4	117.2	3.2	852	29.7	23.2	134.9	4.2	808	18	36	29	99	724	19.9	18.1	124.0	3.2	636	19.0	15.2	111.2	3.4
	833	34	26	124	4	642	22	14	108	3	642	22	14	108	3	1,011	32	42	130	3	944	20	36	141	3	642	22	14	108	3	642	22	14	108	3
	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	kcal	g	g	g	g

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：食塩相当量  
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。





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)					2月1日 (日)				
  <																																			

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：食塩相当量

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。