

日曜日	2月2日 (月)					2月3日 (火)					2月4日 (水)					2月5日 (木)					2月6日 (金)					2月7日 (土)					2月8日 (日)				
 朝食	和食 白米(250g) ウィンナー(2本) ひじき煮					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) 豚野菜炒め 茄子の生姜醤油					和食 白米(250g) 一口つくねの照り焼き ハムと野菜のカレー炒め					和食 白米(250g) 鶏ひき肉とインゲンの炒め コーンポテト					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 ほうれん草のお浸し				
	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 639 kcal	P 18.1 g	F 14.6 g	C 113.4 g	Nacl 2.7 g	E 627 kcal	P 19.6 g	F 10.2 g	C 116.6 g	Nacl 3.2 g	E 629 kcal	P 15.2 g	F 13.2 g	C 116.4 g	Nacl 2.8 g	E 651 kcal	P 14.0 g	F 11.0 g	C 127.2 g	Nacl 2.0 g	E 575 kcal	P 12.9 g	F 6.8 g	C 119.7 g	Nacl 2.0 g	E 630 kcal	P 17.7 g	F 19.0 g	C 97.4 g	Nacl 2.2 g	E 659 kcal	P 19.1 g	F 15.3 g	C 112.0 g	Nacl 2.3 g
 昼食	A					A					A					A					A					A					A				
	豚丼					親子丼					きつねうどん					鶏肉きんぴら丼					豚汁うどん					唐揚げ丼					チャーハンWITH肉そぼろ				
	B					B					B					B					B					B					B				
	ソーセージのカツ AB共通					鶏の唐揚げ青のり風味 AB共通					AB共通 春巻					チキンカツ AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	キャベツとオクラの塩昆布和え 蒟蒻ぶどうゼリー					大根と人参の和え物 青りんごゼリー					ツナキャベツ グレープフルーツゼリー					白身魚フライ 蒟蒻オレンジゼリー					ブロッコリーのナムル フルーチェ ピーチ					餃子 プリン					野菜スープ				
	わかめと玉ねぎの味噌汁					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)					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	668	20	13	123	5	781	31	10	244	4	721	20	23	105	7	747	20	23	105	7	400	14	11	61	5	1,203	26	60	42	5	685	16	17	119	6
B	701	16	15	130	3	787	26	22	125	2	788	21	18	140	3	788	21	18	140	3	102	3	3	15	1	1,012	21	57	39	4	741	13	14	108	5
	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				
	卵と野菜のビーフン炒め					BBQチキン					豚キムチ炒め					キーマカレー					【勝ち飯】鶏肉と高野豆腐のオ ランダ煮					ハンバーグ&焼きコロッケ					チキンソテー 黒胡椒ソース				
	B					B					B					B					B					B					B				
	油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) AB共通					牛すじと大根の煮込み AB共通					ヒレカツ&鶏肉のソテー AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	きんぴらごぼう					焼うどん					切干大根の炒め煮					ミックスサラダ										和風スパゲッティー					ポテトの磯辺揚げ				
	白米(250g) わかめとじゃが芋の味噌汁					白米(250g) チャハツとわかめの味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					野菜スープ					【勝ち飯】鶏肉と高野豆腐のオ ランダ煮					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)				
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	921	24.2	33.9	130.8	4.3	1,095	31.3	50.3	130.2	3.8	682	20.9	19.5	111.6	3.6	609	14.2	17.1	104.1	3.2	1,022	40	28	158	100	895	24.5	22.0	154.2	4.2	741	32.2	23.4	104.5	2.1
B	795	33	24	115	5	697	20	13	127	4	697	20	13	127	4	20	1	1	3	1	20	1	1	3	1	895	24.5	22.0	154.2	4.2	741	32.2	23.4	104.5	2.1
	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。

	2月9日					2月10日					2月11日					2月12日					2月13日					2月14日					2月15日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(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。

日曜日	2月16日 (月)					2月17日 (火)					2月18日 (水)					2月19日 (木)					2月20日 (金)					2月21日 (土)					2月22日 (日)					
 朝食	和食 白米(250g) 一口つくねの照り焼き 人参とチリメンジャコのきんぴ					和食 白米(250g) 豚野菜炒め マカロニサラダ					和食 白米(250g) ウィンナー(2本) 青梗菜と油揚げの炒め					和食 白米(250g) ミートオムレツ さつま揚げと人参のきんぴら					和食 白米(250g) ウインナーと野菜のソテー コーンポテト					選択					和食					
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					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					
	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					グレープジュース					グレープジュース										
	E 718 kcal	P 21.0 g	F 18.0 g	C 120.8 g	Nacl 3.2 g	E 682 kcal	P 16.2 g	F 16.4 g	C 121.6 g	Nacl 2.8 g	E 644 kcal	P 18.9 g	F 15.7 g	C 110.2 g	Nacl 2.5 g	E 613 kcal	P 13.8 g	F 6.3 g	C 129.1 g	Nacl 2.3 g	E 671 kcal	P 13.3 g	F 11.9 g	C 132.6 g	Nacl 2.1 g	E 412 kcal	P 9.7 g	F 4.8 g	C 82.7 g	Nacl 1.5 g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g	
 昼食	A 親子丼					A チャーハンWITH肉そぼろ					A ミートソース スパゲッティ					A 鶏天丼					A カレーうどん					A					A					
	B 白身魚のムニエル AB共通					B AB共通					B クリームスパゲッティ AB共通					B ポークチャップ AB共通					B AB共通					B					B					
	人参のナムル 蒟蒻ぶどうゼリー					豚と野菜のビーフン 青りんごゼリー					チキンカツ 蒟蒻ピーチゼリー					切干大根の青じそ和え グレープフルーツゼリー					フライドポテト 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					AB共通					AB共通					
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					わかめスープ					野菜スープ					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)																				
		E 722	P 27	F 17	C 117	Nacl 5	E 665	P 15	F 16	C 119	Nacl 6	E 671	P 18	F 19	C 110	Nacl 3	E 851	P 18	F 19	C 110	Nacl 3	E 639	P 15	F 14	C 111	Nacl 7						E kcal	P g	F g	C g	Nacl g
栄養価	A	B																																		
	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	g
 夕食	A 揚げ餃子の野菜あんかけ					A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース					A 和風おろし豚焼肉					A デミシチュー					A ハンバーグ&揚げ物					A					A					
	B 鶏肉のアンチョビソース(韓国)					B 牛すじと大根の煮込み					B チキンのツナマヨ焼き					B 【宇部】チキンチキンごぼう					B					B					B					
	AB共通 青じそスパゲッティ					AB共通 ブロッコリーのナムル					AB共通 S小鉢)ピリ辛こんにゃく					AB共通 海藻の和風和え					AB共通 野菜のお浸し コーヒーゼリー					AB共通					AB共通					
	白米(250g) 大根とわかめの味噌汁					白米(250g) すまし汁					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) キャハツ(イカリメ)の味噌汁(減塩)					白米(250g) 野菜スープ															
		E 1,060	P 17.1	F 44.3	C 151.5	Nacl 4.7	E 813	P 35.2	F 22.4	C 121.4	Nacl 3.3	E 650	P 20.4	F 16.6	C 109.6	Nacl 4.0	E 708	P 21.5	F 17.4	C 121.6	Nacl 4.1	E 833	P 22	F 27	C 48	Nacl 99						E kcal	P g	F g	C g	Nacl g
栄養価	A	B																																		
	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	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。