

Weekly Menu



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)									
朝食	和食 白米(250g) ワインナー(2本) ひじき煮					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) 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					グレーフジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳									
	E 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
	A					A					A					A					A					A									
昼食	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									
	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					チキンカツ 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					春巻					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					プロッコリーのナムル フルーチェ ピーチ									
	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)					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	668 701 kcal	20 16 g	13 15 g	123 130 g	5 3 g	781 787 kcal	31 26 g	10 22 g	244 125 g	4 2 g	721 788 kcal	20 21 g	23 18 g	105 140 g	7 3 g	747 102 kcal	20 3 g	23 3 g	105 15 g	7 1 g	400 102 kcal	14 3 g	11 3 g	61 15 g	5 1 g	1,203 1,203 kcal	26 60 g	42 42 g	5 5 g	685 685 kcal	16 16 g	17 17 g	119 119 g	6 6 g	
夕食	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									
	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									
	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					AB共通					AB共通									
	白米(250g) わかめとじゃが芋の味噌汁					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)																								

Weekly Menu



日曜日	2月9日 (月)					2月10日 (火)					2月11日 (水)					2月12日 (木)					2月13日 (金)					2月14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 青梗菜とえのきのお浸し					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) ワインナーと野菜のソテー コーンポテト					和食 白米(250g) ワインナー(2本) S小鉢)ひじきと白滝の煮付け					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					グレーフジュース					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 538 kcal	P 11.9 g	F 5.9 g	C 113.2 g	Nacl 2.1 g	E 640 kcal	P 17.7 g	F 12.1 g	C 118.6 g	Nacl 2.5 g	E 657 kcal	P 12.5 g	F 11.0 g	C 131.8 g	Nacl 2.1 g	E 673 kcal	P 19.1 g	F 17.6 g	C 113.6 g	Nacl 2.7 g	E 599 kcal	P 16.2 g	F 17.9 g	C 93.9 g	Nacl 2.3 g	E 678 kcal	P 18.9 g	F 17.0 g	C 112.8 g	Nacl 1.7 g
	A					A					A					A					A					A									
昼食	麻婆茄子丼					【苦小牧】カレーラーメン					チャーハンWITH豚の生姜焼き					豚の南蛮焼き丼					味噌煮込みうどん					鶏の生姜焼き丼					唐揚げ丼				
	B					B					B					B					B					B									
	鰯の生姜煮 AB共通					AB共通					AB共通					塩レモン唐揚げ					AB共通					AB共通									
	オクラとわかめの酢の物					フライドポテト					唐揚げ					焼うどん					焼壳					もやしときくらげの中華和え 【バレンタイン】チョコババロ ア風									
	蒟蒻ぶどうゼリー					青りんごゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					海藻と玉葱の梅おかか和え					蒟蒻オレンジゼリー					ゆかりご飯									
	わかめと玉ねぎの味噌汁					わかめスープ					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)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)									
	A					A					A					A					A					A									
栄養価	E 345 kcal	P 9 g	F 18 g	C 39 g	Nacl 6 g	E 684 kcal	P 21 g	F 17 g	C 109 g	Nacl 8 g	E 646 kcal	P 16 g	F 14 g	C 117 g	Nacl 5 g	E 380 kcal	P 16 g	F 14 g	C 117 g	Nacl 5 g	E 616 kcal	P 23 g	F 11 g	C 103 g	Nacl 8 g	E 859 kcal	P 26 g	F 25 g	C 36 g	Nacl 4 g	E 1,280 kcal	P 25 g	F 62 g	C 57 g	Nacl 5 g
A	788 kcal	23 g	24 g	119 g	3	131 g	1 g	3 g	25 g	2 g	646 kcal	16 g	14 g	117 g	5 g	765 kcal	26 g	20 g	123 g	3 g	120 g	3 g	3 g	20 g	2 g	120 g	3 g	3 g	20 g	2 g	120 g	3 g	3 g	20 g	2 g
B	788 kcal	23 g	24 g	119 g	3	131 g	1 g	3 g	25 g	2 g	646 kcal	16 g	14 g	117 g	5 g	765 kcal	26 g	20 g	123 g	3 g	120 g	3 g	3 g	20 g	2 g	120 g	3 g	3 g	20 g	2 g	120 g	3 g	3 g	20 g	2 g
夕食	A					A					A					A					A					A									
	豚と野菜の塩炒め					照り煮チキン					揚げ餃子の南蛮ソース					鶏ひき肉のオイスターソース炒					インド風タンドリーチキン					照焼きハンバーグ					チキンカレー				
	B					B																													

Weekly Menu



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)																												
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) ワインナー(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) ワインナーと野菜のソテー コーンポテト					選択																												
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					洋食 パン					洋食																												
	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																												
	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																								
	A	A				A	A				A	A				A	A				A	A				A	A																											
昼食	親子丼					チャーハンWITH肉そぼろ					ミートソース スパゲッティ					鶏天丼					カレーうどん					B																												
	B					B					B					B					B					B																												
	白身魚のムニエル AB共通					AB共通					クリームスパゲッティ					ポークチャップ					AB共通					AB共通																												
	人参のナムル					豚と野菜のビーフン					チキンカツ					切干大根の青じそ和え					AB共通					AB共通																												
	蒟蒻ぶどうゼリー					青りんごゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					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																												
	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)					麦ごはん																																	
	E 722 kcal	P 27 g	F 17 g	C 117 g	Nacl 5 g	E 665 kcal	P 15 g	F 16 g	C 119 g	Nacl 6 g	E 671 kcal	P 18 g	F 19 g	C 110 g	Nacl 3 g	E 851 kcal	P 18 g	F 19 g	C 110 g	Nacl 3 g	E 639 kcal	P 15 g	F 14 g	C 111 g	Nacl 7 g	E 121 kcal	P 21 g	F 8 g	C 118 g	Nacl 3 g																								
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	722	27	17	117	5	665	15	16	119	6	671	18	19	110	3	851	18	19	110	3	639	15	14	111	7																													
B	613	21	8	118	3	121	2	3	22	1	121	2	3	22	1	732	24	15	129	3	116	1	3	21	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																												
	揚げ餃子の野菜あんかけ					鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース					和風おろし豚焼肉					デミシチュー					ハンバーグ&揚げ物																																	
	B					牛すじと大根の煮込み					チキンのツナマヨ焼き					【宇部】チキンチキンごぼう					B					B																												
	焼肉ソース(韓国) AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通																												
	青じそスパゲッティ																																																					