

Weekly Menu

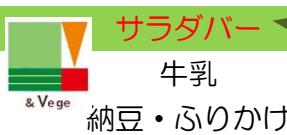


日曜日	1月10日 (月)				1月11日 (火)				1月12日 (水) 混ぜご飯の日				1月13日 (木)				1月14日 (金) 炊込みご飯の日				1月15日 (土)				1月16日 (日)							
朝食					A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
					B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
					A・B共通メニュー 春巻 マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き スパゲッティーサラダ ジャーマンポテト サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー コーンスクランブル 卵入りポテトサラダ きんぴらごぼう サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー 野菜コロッケ ごぼうサラダ 切干大根の炒め煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー オムレツ マカロニサラダ ひじき煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース スパゲッティーサラダ ハム野菜炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
					熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g							
A定食					901 20.5 25.4 3.3				907 23.5 30.4 2.9				863 25.2 25.9 3.4				821 18.2 21.8 2.8				750 20.0 17.1 3.1				832 21.7 22.8 3.7							
B定食					672 16.8 32.8 4.0				678 19.8 37.8 3.6				634 21.5 33.3 4.1				592 14.5 29.2 3.5				521 16.3 24.5 3.8				603 18.0 30.2 4.4							
昼食					麺の日 とんこつ野菜ラーメン				A 鶏肉きんぴら丼				A カルボナーラ				A ハヤシライス				A きつねうどん				A 豚キムチ丼							
					B ロールキャベツ 野菜トマトソース				B かき揚げと野菜の天ぷら				B 鱈と野菜のチゲソースかけ				B チャブチェ				B 豚焼肉ともやしのねぎソース				B 卵と野菜のピーマン炒め							
					A・B共通メニュー 焼き餃子 コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー 洋梨 キャベツと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ロールケーキ コンソメジュリアン				A・B共通メニュー フルーチェ ミックスベリー ほうれん草と玉葱のスープ				A・B共通メニュー ちくわ天 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト 白菜と油揚げの味噌汁							
					熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g							
A定食					915 31.5 18.2 10.9				790 21.6 13.9 3.6				977 23.3 33.0 4.4				781 16.0 18.8 5.1				771 21.1 10.3 7.1				720 22.5 18.6 5.1							
B定食					815 23.6 13.0 4.0				854 13.8 19.8 3.5				704 19.3 10.4 3.3				935 16.0 19.3 5.2				807 26.8 19.4 4.8				949 26.1 31.5 3.9							
夕食	ごちそうメニューの日 ヒレカツ				A ポークソテーBBQソース				A 鶏の唐揚げ				MEGA ポテト付き 照焼きハンバーグ				A バジルチキンソテー				A ミックスフライ				A 青椒肉絲							
					B 海老と玉子の中華炒め				B 鯖の味噌煮				B 豚ニラ玉				B おでん				B 桜海老とジャコの揚げだし豆腐				B 五目団子と根菜の煮物				B 気仙沼カツオカツ			
					A・B共通メニュー 冷奴 ほうれん草と麩の味噌汁				A・B共通メニュー 大学芋 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 春雨サラダ わかめスープ				A・B共通メニュー プリン 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー ソース焼きそば 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ほうれん草のごま和え 小松菜ともやしの味噌汁				A・B共通メニュー ツナキャベツ にらと卵のスープ			
					熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g							
A定食	831	30.8	20.6	2.5	1080	29.8	27.4	3.9	857	26.7	22.1	3.1	889	26.6	24.9	5.2	934	32.2	28.4	3.5	792	17.6	19.8	3.3	902	30.5	28.8	5.0				
B定食	864	31.6	24.3	5.3	974	25.9	28.7	3.5	878	30.8	29.5	4.8	777	22.5	17.6	4.6	815	26.1	16.4	4.6	665	17.8	5.7	5.5	1009	25.6	42.3	2.9				

*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



日曜日	1月17日 (月)				1月18日 (火)																			
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物																			
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン																			
	A・B共通メニュー ソーセージエッグ ポテトサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー イカカツ ごぼうサラダ ジャーマンポテト																			
	 サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				 サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁																			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g					熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g								
A定食	971	29.6	30.0	5.3	888	21.7	25.4	3.1																
B定食	742	25.9	37.4	6.0	659	18.0	32.8	3.8																
昼食	A 葱チャーシュー炒飯				麺の日 ミートソーススパゲティ																			
	B たらふりット 香味トマトソース				B 鯖の七味焼き																			
	A・B共通メニュー 青りんごゼリー わかめスープ				A・B共通メニュー シュークリーム コーンスープ																			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g					熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g								
A定食	676	15.2	17.0	4.9	796	18.1	15.5	3.8																
B定食	721	18.4	12.6	2.2	834	26.3	24.7	4.3																
夕食	ごちそうメニューの日																							
	とんてき(四日市)																							
	B カニとホタテのクリームコロッケ																							
A・B共通メニュー キムチ冷奴 小松菜と玉葱の味噌汁																								
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g																				
A定食	899	32.8	27.3	5.6																				
B定食	882	18.9	28.7	3.9																				

*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



日曜日				1月27日 (木)	1月28日 (金)	炊込み ご飯の日	1月29日 (土)	1月30日 (日)													
朝食 					A ご飯・汁物		A ご飯・汁物	A ご飯・汁物													
					B パン・ジャム・マーガリン		B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン													
					A・B共通メニュー 肉入りコロッケ マカロニサラダ きんぴらごぼう サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁		A・B共通メニュー だし巻き卵 スパゲッティサラダ 切干大根の炒め煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁	A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん 卵入りポテトサラダ ひじき煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁													
栄養価									熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
A定食										836	18.4	20.5	3.4	762	19.9	18.4	3.0	857	23.3	24.6	3.7
B定食										607	14.7	27.9	4.1	533	16.2	25.8	3.7	628	19.6	32.0	4.4
昼食 					A とろーり オムライス		A 醤油ラーメン	A ジャコ炒飯													
					B 焼売の野菜あんかけ		B 豚肉ときくらげの卵炒め	B 白身魚のベジマヨ焼き													
					A・B共通メニュー 杏仁フルーツ コンソメジュリアン		A・B共通メニュー 焼き餃子 玉葱と油揚げの味噌汁	A・B共通メニュー ヨーグルト わかめスープ													
栄養価									熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
A定食										837	28.0	30.7	5.5	846	29.4	15.9	9.5	600	19.2	11.2	5.0
B定食										826	23.1	13.4	5.9	995	32.0	36.2	5.0	777	21.5	22.1	1.9
夕食 					MEGA ポテト付き ハンバーグシチュー		A 照り煮チキン	A ポークソテー粗挽きジンジャーソース													
					B さばの一口立田揚げ		B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん	B イカと野菜のカキ油炒め													
					A・B共通メニュー プリン 豆腐とわかめの味噌汁		A・B共通メニュー ブロッコリーのおかか和え にらと卵のスープ	A・B共通メニュー 白菜のおひたし ほうれん草と麩の味噌汁													
栄養価									熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
A定食										816	23.6	19.4	4.9	802	25.7	19.7	4.1	735	30.1	16.9	4.0
B定食										829	31.8	23.5	4.0	861	24.0	27.1	2.4	802	26.6	22.7	5.1

*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。