

# Weekly Menu



| 日曜日 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1月5日<br>(木) | 1月6日<br>(金)  | 炊込み<br>ご飯の日 | 1月7日<br>(土)   | 1月8日<br>(日)   |                                       |         |         |         |      |         |         |         |      |         |     |      |      |     |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|--|-------------|---|---|---------------------------------------|---------|---------|---------|------|---------|---------|---------|------|---------|-----|------|------|-----|
| 朝食  |  |  |  |  |  |  |  |  |             | A<br>ご飯・汁物   |             | A<br>ご飯・汁物  | A<br>ご飯・汁物  |                                       |         |         |         |      |         |         |         |      |         |     |      |      |     |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |             | B<br>パン・ジャム・マーガリン  |             | B<br>パン・ジャム・マーガリン   | B<br>パン・ジャム・マーガリン   |                                       |         |         |         |      |         |         |         |      |         |     |      |      |     |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |             | A・B共通メニュー<br>ー口つくねの照り焼き<br>マカロニサラダ<br>ブロッコリーとトマトの中華和え<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |             | A・B共通メニュー<br>オムレツ<br>スパゲッティサラダ<br>ジャーマンポテト<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 | A・B共通メニュー<br>ピーマン肉詰めフライ<br>ごぼうサラダ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>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 |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | 804   | 22.4  | 21.0                                  | 3.1     | 840     | 21.2    | 23.7 | 3.0     | 795     | 20.8    | 22.1 | 2.8     |     |      |      |     |
| B定食 |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | 575   | 18.7  | 28.4                                  | 3.8     | 611     | 17.5    | 31.1 | 3.7     | 566     | 17.1    | 29.5 | 3.5     |     |      |      |     |
| 昼食  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | A<br>ポークカレー   | A<br>塩らーめん  | A<br>中華丼                              |         |         |         |      |         |         |         |      |         |     |      |      |     |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | B<br>白身魚のフリット 香味トマトソース  | B<br>ハムカツ   | B<br>白身魚の天ぷら おろしポン酢                   |         |         |         |      |         |         |         |      |         |     |      |      |     |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | A・B共通メニュー<br>洋梨<br>玉葱と油揚げの味噌汁   | A・B共通メニュー<br>焼き餃子<br>わかめスープ   | A・B共通メニュー<br>ヨーグルト<br>にらと卵のスープ        |         |         |         |      |         |         |         |      |         |     |      |      |     |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | 810   | 17.7  | 18.4                                  | 4.2     | 838     | 26.2    | 18.7 | 9.2     | 597     | 16.6    | 12.0 | 4.2     |     |      |      |     |
| B定食 |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | 712   | 18.7  | 13.6                                  | 3.1     | 904     | 22.7    | 22.0 | 5.3     | 678     | 18.0    | 11.0 | 2.9     |     |      |      |     |
| 夕食  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | A<br>ささみマヨかつ  | A<br>肉じゃが   | A<br>照り煮チキン                           |         |         |         |      |         |         |         |      |         |     |      |      |     |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | B<br>イカと野菜のカキ油炒め  | B<br>鯖の七味焼き   | B<br>気仙沼カツオカツ                         |         |         |         |      |         |         |         |      |         |     |      |      |     |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | A・B共通メニュー<br>プリン<br>キャベツと玉葱のスープ   | A・B共通メニュー<br>小松菜のおかか和え<br>豆腐となめこの味噌汁  | A・B共通メニュー<br>チンゲン菜とワカメのチョレギ風<br>春雨スープ |         |         |         |      |         |         |         |      |         |     |      |      |     |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | 914   | 25.6  | 24.9                                  | 4.5     | 939     | 23.5    | 35.8 | 3.8     | 767     | 18.7    | 16.8 | 4.3     | 741 | 26.5 | 19.2 | 3.2 |
| B定食 |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |             | 759   | 19.4  | 18.1                                  | 3.0     | 708     | 19.8    | 9.9  | 3.9     | 820     | 29.1    | 26.1 | 4.6     | 899 | 18.6 | 32.9 | 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9日 (月)                                     |         |      |         | 1月10日 (火)                                      |         |      |         | 1月11日 (水) <b>混ぜご飯の日</b>                         |         |      |         | 1月12日 (木)                                     |         |      |         | 1月13日 (金) <b>炊込みご飯の日</b>                             |         |      |         | 1月14日 (土)                             |         |      |         | 1月15日 (日)  |         |      |         |         |         |      |         |
|-----|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---------------------------------------|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---------|---------|------|---------|
| 朝食  | A<br>ご飯・汁物                                   |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                     |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                      |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                    |         |      |         | A<br>ご飯・汁物   |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                            |         |      |         |  |         |      |         |         |         |      |         |
|     | B<br>パン・ジャム・マーガリン                            |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                              |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                               |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                             |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                                    |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                     |         |      |         |  |         |      |         |         |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>ソーセージエッグ<br>ポテトサラダ<br>ひじきと大豆の煮物 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>チキンナゲット<br>春雨の中華和え物<br>かぼちゃのそぼろあん |         |      |         | A・B共通メニュー<br>からふとマスの塩焼き<br>切干大根の炒め煮<br>ジャーマンポテト |         |      |         | A・B共通メニュー<br>温泉玉子<br>マカロニサラダ<br>豚挽肉とインゲンの味噌炒め |         |      |         | A・B共通メニュー<br>鶏肉団子の甘酢あん<br>スパゲッティサラダ<br>ほうれん草とコーンのソテー |         |      |         | A・B共通メニュー<br>だし巻き卵<br>ごぼうサラダ<br>肉野菜炒め |         |      |         | A・B共通メニュー<br>肉入りコロッケ<br>ブロッコリーとトマトの中華和え<br>きんぴらごぼう |         |      |         |         |         |      |         |
|     | サラダバー<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                    |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                     |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                   |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                          |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>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 | 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  | 885     | 29.9 | 30.0    | 3.9  | 878     | 25.6 | 19.2    | 3.5   | 870     | 29.6 | 23.0    | 2.9   | 810     | 23.7 | 22.0    | 2.5  | 817     | 21.1 | 21.3    | 3.5                                   | 798     | 23.9 | 23.0    | 3.1  | 797     | 19.5 | 19.0    | 3.2     |         |      |         |
|     | B定食  | 656     | 26.2 | 37.4    | 4.6  | 649     | 21.9 | 26.6    | 4.2   | 641     | 25.9 | 30.4    | 3.6   | 581     | 20.0 | 29.4    | 3.2  | 588     | 17.4 | 28.7    | 4.2                                   | 569     | 20.2 | 30.4    | 3.8  | 568     | 15.8 | 26.4    | 3.9     |         |      |         |
| 昼食  | A<br>豚キムチ丼                                   |         |      |         | <b>麺の日</b><br>ミートソーススパゲティ                      |         |      |         | A<br>親子丼  |         |      |         | A<br>五目味噌ラーメン                                 |         |      |         | A<br>チキンソースかつ丼                                       |         |      |         | A<br>きつねうどん                           |         |      |         | A<br>ジャコ炒飯   |         |      |         |         |         |      |         |
|     | B<br>ハム卵ロールと野菜コロッケ                           |         |      |         | B<br>野菜炒め                                      |         |      |         | B<br>豆腐のオープン焼き 洋野菜ラグーソース                        |         |      |         | B<br>茹で豚とブロッコリーのねぎソース                         |         |      |         | B<br>海老と玉子の中華炒め                                      |         |      |         | B<br>さわらのフリット タルタルソース                 |         |      |         | B<br>豚挽肉と春雨のオイスターソース                               |         |      |         |         |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>フルーツ白玉<br>豆腐とわかめの味噌汁            |         |      |         | A・B共通メニュー<br>シュークリーム<br>コンソメジュリアン              |         |      |         | A・B共通メニュー<br>フルーチェ<br>大根と油揚げの味噌汁                |         |      |         | A・B共通メニュー<br>揚げ餃子<br>ピリ辛スープ                   |         |      |         | A・B共通メニュー<br>グレープフルーツゼリー<br>わかめと玉葱の味噌汁               |         |      |         | A・B共通メニュー<br>竹輪天ぷら<br>もやしとインゲンの味噌汁    |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ヨーグルト<br>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 | 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 | 724  | 22.4    | 15.0 | 5.1     | 772  | 19.2    | 16.4 | 3.9     | 772   | 32.4    | 20.9 | 5.0     | 963   | 30.1    | 24.4 | 9.5     | 718  | 17.2    | 14.2 | 4.2     | 766                                   | 20.2    | 10.1 | 7.2     | 590  | 17.7    | 9.9  | 5.0     |         |         |      |         |
| B定食 | 973  | 19.3    | 29.8 | 3.1     | 673  | 15.4    | 15.0 | 4.8     | 779   | 28.4    | 18.6 | 3.8     | 889   | 26.3    | 30.8 | 2.8     | 871  | 27.0    | 21.9 | 5.3     | 884                                   | 24.7    | 26.9 | 2.9     | 822  | 14.8    | 21.4 | 3.8     |         |         |      |         |
| 夕食  | <b>ごちそうメニューの日</b><br>黒毛和牛メンチカツ<br>おろしソース     |         |      |         | A<br>グリルチキン カレー風味                              |         |      |         | A<br>鶏のジューシーからあげ                                |         |      |         | <b>MEGA</b><br>ポテト付き<br>照焼きハンバーグ              |         |      |         | A<br>プルコギ  |         |      |         | A<br>カニクリームコロッケ トマトソース                |         |      |         | A<br>ポークデミシチュー                                     |         |      |         |         |         |      |         |
|     | B<br>麻婆茄子                                    |         |      |         | B<br>肉団子と根菜の黒酢あん                               |         |      |         | B<br>豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め                            |         |      |         | B<br>ブリのおろし煮                                  |         |      |         | B<br>アジフライ ラビゴットソース                                  |         |      |         | B<br>ちくぜん煮                            |         |      |         | B<br>サバのチゲ煮  |         |      |         |         |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>冷奴<br>白菜と油揚げの味噌汁                |         |      |         | A・B共通メニュー<br>大学芋<br>キャベツとわかめの味噌汁               |         |      |         | A・B共通メニュー<br>大根の塩昆布和え<br>にらと卵のスープ               |         |      |         | A・B共通メニュー<br>プリン<br>豆腐となめこの味噌汁                |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ポテトの明太ソース<br>春雨スープ                      |         |      |         | A・B共通メニュー<br>蓮根のごま和え<br>コーンと玉葱のスープ    |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ベーコンと野菜のイタリアンサラダ<br>玉葱と油揚げの味噌汁        |         |      |         |         |         |      |         |
|     | 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 | 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 | 1122   | 23.8    | 52.0 | 4.3     | 874  | 28.0    | 20.6 | 2.9     | 836   | 31.0    | 25.4 | 2.7     | 889   | 26.6    | 24.9 | 5.2     | 892  | 21.7    | 32.1 | 2.8     | 970                                   | 17.8    | 33.0 | 3.4     | 798  | 25.5    | 20.3 | 5.0     |         |         |      |         |
| B定食 | 840  | 21.8    | 27.1 | 5.5     | 1031   | 20.3    | 21.1 | 5.6     | 715   | 22.7    | 18.5 | 2.8     | 792   | 26.2    | 18.8 | 2.7     | 897  | 27.7    | 26.2 | 3.7     | 727                                   | 18.9    | 10.4 | 4.3     | 893  | 27.1    | 34.6 | 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16日 (月)   |         |      |         | 1月17日 (火)   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|--|--|--|---------|---------|------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食                       | A<br>ご飯・汁物  |         |      |         | A<br>ご飯・汁物  |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | B<br>パン・ジャム・マーガリン   |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | A・B共通メニュー<br>根菜鶏つくねハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>切干大根の炒め煮   |         |      |         | A・B共通メニュー<br>春巻<br>卵入りポテトサラダ<br>青菜と玉葱の炒め  |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          |  サラダバー<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |         |      |         |  パラエティアップ<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>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                      | 800   | 23.1    | 17.4 | 3.5     | 868   | 18.9    | 28.9 | 2.7     |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B定食                      | 571   | 19.4    | 24.8 | 4.2     | 639   | 15.2    | 36.3 | 3.4     |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食                       | A<br>豚肉の生姜焼き丼   |         |      |         | 麺の日<br>キャベツとベーコンのペペロンチーノ  |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | B<br>白身魚のベジマヨ焼き   |         |      |         | B<br>さばカレーカツ  |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | A・B共通メニュー<br>いちごゼリー<br>大根とわかめの味噌汁   |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ロールケーキ<br>コーンと玉葱のスープ   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                      | 683   | 20.2    | 16.5 | 3.2     | 1010  | 18.8    | 46.5 | 5.0     |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B定食                      | 649   | 18.4    | 7.7  | 3.1     | 748   | 20.0    | 16.4 | 2.1     |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食                       | ごちそうメニューの日  |         |      |         |   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | ヒレカツ  |         |      |         |   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | B<br>蒸し鶏とやわらか大根のきのこあんかけ   |         |      |         |   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A・B共通メニュー<br>キムチ冷奴<br>豚汁 |   |         |      |         |   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 栄養価                      | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A定食                      | 865   | 32.2    | 23.1 | 3.0     |   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B定食                      | 709   | 31.7    | 11.3 | 4.9     |   |         |      |         |  |  |  |  |         |         |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*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26日<br>(木) | 1月27日<br>(金)  | 炊込み<br>ご飯の日 | 1月28日<br>(土)  | 1月29日<br>(日)  |  |                                |         |         |      |         |         |         |      |         |      |      |      |     |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------|---|-------------|---|---|--|--------------------------------|---------|---------|------|---------|---------|---------|------|---------|------|------|------|-----|
| 朝食<br> |  |  |  |  |  |  |  |  |              | A<br>ご飯・汁物  |             | A<br>ご飯・汁物  | A<br>ご飯・汁物  |  |                                |         |         |      |         |         |         |      |         |      |      |      |     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |              | B<br>パン・ジャム・マーガリン   |             | B<br>パン・ジャム・マーガリン   | B<br>パン・ジャム・マーガリン   |  |                                |         |         |      |         |         |         |      |         |      |      |      |     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |              | A・B共通メニュー<br>照焼き肉団子<br>ごぼうサラダ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |             | A・B共通メニュー<br>オムレツ<br>ブロッコリーとトマトの中華和え<br>わかめのツナ炒め<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 | A・B共通メニュー<br>かぼちゃのコロッケ<br>スパゲッティサラダ<br>ひじきと大豆の煮物<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>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    |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | 788   | 20.8  | 20.0                                   | 3.4                            | 728     | 21.7    | 16.8 | 2.8     | 862     | 20.8    | 24.1 | 3.2     |      |      |      |     |
| B定食    |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | 559   | 17.1  | 27.4                                   | 4.1                            | 499     | 18.0    | 24.2 | 3.5     | 633     | 17.1    | 31.5 | 3.9     |      |      |      |     |
| 昼食<br> |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | A<br>タコライス  | A<br>とんこつラーメン   | A<br>スタミナ丼                             |                                |         |         |      |         |         |         |      |         |      |      |      |     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | B<br>卵と野菜のビーフン炒め  | B<br>豚肉野菜巻きフライ  | B<br>白身魚の天ぷら おろしポン酢                    |                                |         |         |      |         |         |         |      |         |      |      |      |     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | A・B共通メニュー<br>黄桃<br>わかめスープ   | A・B共通メニュー<br>焼き餃子<br>もやしと人参のスープ   | A・B共通メニュー<br>ヨーグルト<br>白菜と油揚げの味噌汁       |                                |         |         |      |         |         |         |      |         |      |      |      |     |
| 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    |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | 609   | 15.8  | 13.1                                   | 2.4                            | 915     | 31.1    | 21.9 | 10.2    | 817     | 21.9    | 18.4 | 3.6     |      |      |      |     |
| B定食    |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | 886   | 23.7  | 27.4                                   | 3.3                            | 760     | 18.0    | 19.0 | 2.0     | 764     | 20.1    | 14.9 | 3.7     |      |      |      |     |
| 夕食<br> |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | A<br>月見ハンバーグ  | A<br>ミックスフライ  | A<br>回鍋肉                               | A<br>照りマヨチキン                   |         |         |      |         |         |         |      |         |      |      |      |     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | B<br>揚げサバのおろし和え   | B<br>麻婆春雨   | B<br>揚げ出し豆腐の肉野菜あん                      | B<br>豚肉のねぎ塩焼き                  |         |         |      |         |         |         |      |         |      |      |      |     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | A・B共通メニュー<br>プリン<br>コーンスープ  | A・B共通メニュー<br>焼きうどん(醤油味)<br>玉葱と油揚げの味噌汁   | A・B共通メニュー<br>チヂミ(韓国風お好み焼き)<br>にらと卵のスープ | A・B共通メニュー<br>うの花<br>豆腐とわかめの味噌汁 |         |         |      |         |         |         |      |         |      |      |      |     |
| 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    |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | 1017  | 30.9  | 31.4                                   | 4.8                            | 916     | 20.5    | 24.0 | 3.8     | 827     | 25.1    | 20.4 | 4.1     | 1094 | 40.3 | 47.7 | 5.0 |
| B定食    |  |  |  |  |  |  |  |  |              |   |             | 820   | 20.1  | 21.0                                   | 3.7                            | 844     | 20.1    | 15.8 | 6.2     | 832     | 26.4    | 23.9 | 3.9     | 849  | 25.5 | 26.7 | 4.6 |

\*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30日 (月)                                  |         |      |         | 1月31日 (火)  |         |      |         | 2月1日 (水) <b>混ぜご飯の日</b>                      |         |      |         | 2月2日 (木)                                   |         |      |         | 2月3日 (金) <b>炊込みご飯の日</b>                        |         |      |         | 2月4日 (土)                                  |         |      |         | 2月5日 (日)  |         |      |         |
|-----|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|
| 朝食  | A<br>ご飯・汁物                                 |         |      |         | A<br>ご飯・汁物   |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                  |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                 |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                     |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                |         |      |         |   |         |      |         |
|     | B<br>パン・ジャム・マーガリン                          |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                                    |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                           |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                          |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                              |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                         |         |      |         |   |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>ベーコンエッグ<br>ポテトサラダ<br>青菜と玉葱の炒め |         |      |         | A・B共通メニュー<br>チキンナゲット<br>コーンとブロッコリーのマヨソース<br>切干大根の炒め煮 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>鯖の塩焼き<br>春雨の中華和え物<br>ひじきと大豆の煮物 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ニラ玉炒め<br>ごぼうサラダ<br>かぼちゃのそぼろあん |         |      |         | A・B共通メニュー<br>肉団子のチリソース<br>スパゲッティサラダ<br>きんぴらごぼう |         |      |         | A・B共通メニュー<br>だし巻き卵<br>マカロニサラダ<br>ジャーマンポテト |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ピーマン肉詰めフライ<br>卵入りポテトサラダ<br>ブロッコリーとトマトの中華和え |         |      |         |
|     | サラダバー<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁              |         |      |         | バラエティアップ<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁              |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                 |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                    |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>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 | 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 | 823  | 23.9    | 29.3 | 3.1     | 826  | 22.1    | 24.0 | 2.8     | 871   | 28.0    | 26.4 | 3.3     | 824  | 22.9    | 21.2 | 2.5     | 823  | 20.6    | 21.8 | 3.4     | 866                                       | 21.7    | 26.1 | 3.1     | 819   | 22.7    | 23.1 | 2.9     |
| B定食 | 594  | 20.2    | 36.7 | 3.8     | 597  | 18.4    | 31.4 | 3.5     | 642   | 24.3    | 33.8 | 4.0     | 595  | 19.2    | 28.6 | 3.2     | 594  | 16.9    | 29.2 | 4.1     | 637                                       | 18.0    | 33.5 | 3.8     | 590   | 19.0    | 30.5 | 3.6     |
| 昼食  | A<br>ハヤシライス                                |         |      |         | <b>麺の日</b><br>カルボナーラ                                 |         |      |         | A<br>麻婆豆腐飯                                  |         |      |         | A<br>醤油ラーメン                                |         |      |         | A<br>クッパ                                       |         |      |         | A<br>肉ねぎうどん                               |         |      |         | A<br>3色丼  |         |      |         |
|     | B<br>たらの塩麹フリット                             |         |      |         | B<br>豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味                              |         |      |         | B<br>ハムカツとコーンポタージュフライ                       |         |      |         | B<br>白身魚のコーンマヨ焼き                           |         |      |         | B<br>ぶりカツ                                      |         |      |         | B<br>鶏肉のサラダ仕立て                            |         |      |         | B<br>たらと野菜のコチジャンソースかけ                                   |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>杏仁フルーツ<br>大根と油揚げの味噌汁          |         |      |         | A・B共通メニュー<br>エクレア<br>コンソメジュリアン                       |         |      |         | A・B共通メニュー<br>フルーチェ<br>にらと卵のスープ              |         |      |         | A・B共通メニュー<br>揚げ餃子<br>ピリ辛スープ                |         |      |         | A・B共通メニュー<br>コーヒーゼリー<br>玉葱と油揚げの味噌汁             |         |      |         | A・B共通メニュー<br>竹輪天ぷら<br>もやしとインゲンの味噌汁        |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ヨーグルト<br>大根とわかめの味噌汁                        |         |      |         |
|     | 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 | 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 | 810  | 16.7    | 18.9 | 5.0     | 958  | 23.4    | 33.1 | 4.4     | 696   | 24.3    | 18.0 | 4.8     | 898  | 28.8    | 20.8 | 9.0     | 662  | 24.4    | 22.5 | 8.9     | 841                                       | 27.7    | 16.1 | 7.0     | 769   | 25.5    | 16.7 | 4.3     |
| B定食 | 742  | 20.2    | 12.6 | 3.5     | 733  | 16.9    | 11.4 | 4.8     | 1084  | 19.9    | 47.1 | 3.6     | 777  | 22.3    | 20.1 | 3.1     | 943  | 23.8    | 35.0 | 3.1     | 855                                       | 28.3    | 29.7 | 4.0     | 626   | 18.6    | 9.0  | 3.0     |
| 夕食  | <b>ごちそうメニューの日</b>                          |         |      |         | A  |         |      |         | A   |         |      |         | <b>MEGA</b> <b>ポテト付き</b>                   |         |      |         | A  |         |      |         | A   |         |      |         | A   |         |      |         |
|     | とんてき(四日市)                                  |         |      |         | 鶏の照り焼きミックスチーズ風味                                      |         |      |         | チキン南蛮                                       |         |      |         | カレーバイキング                                   |         |      |         | 豚肉の生姜焼き  |         |      |         | きゃべつメンチカツ                                 |         |      |         | チキンクリームシチュー   |         |      |         |
|     | B<br>挽肉と野菜のチャブチェ風炒め                        |         |      |         | B<br>八宝菜   |         |      |         | B<br>豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め                      |         |      |         | B<br>鯖の味噌煮                                 |         |      |         | B<br>焼売の野菜あんかけ                                 |         |      |         | B<br>豚肉と野菜の韓国風スープ煮                        |         |      |         | B<br>気仙沼カツオカツ   |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>冷奴<br>けんちん汁                   |         |      |         | A・B共通メニュー<br>さつま芋のはちみつバター風味<br>春雨スープ                 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ツナマヨポテト<br>わかめと玉葱の味噌汁          |         |      |         | A・B共通メニュー<br>プリン<br>キャベツと大根の味噌汁            |         |      |         | A・B共通メニュー<br>じゃが芋の甘辛炒め<br>豆腐とわかめの味噌汁           |         |      |         | A・B共通メニュー<br>小松菜のなめ茸おろし<br>長葱と油揚げの味噌汁     |         |      |         | A・B共通メニュー<br>カニカマとわかめの中華サラダ<br>コーンと玉葱のスープ               |         |      |         |
| 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 | 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 | 936  | 34.3    | 29.4 | 5.3     | 947  | 37.5    | 28.1 | 3.6     | 1094  | 39.3    | 45.7 | 4.5     | 1273                                       | 24.5    | 21.0 | 4.3     | 893  | 27.5    | 30.8 | 4.0     | 915                                       | 24.2    | 26.5 | 5.8     | 819   | 23.6    | 20.5 | 5.1     |
| B定食 | 985  | 24.5    | 20.1 | 5.5     | 735  | 19.8    | 13.8 | 3.2     | 831   | 26.4    | 28.2 | 3.0     | 873  | 24.9    | 26.9 | 3.3     | 855  | 26.1    | 15.6 | 6.5     | 805                                       | 24.7    | 23.7 | 4.2     | 883   | 18.6    | 31.0 | 3.4     |

\*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。