

Weekly Menu



日曜日	2月6日 (月)				2月7日 (火)				2月8日 (水) 混ぜご飯の日				2月9日 (木)											
朝食	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											
	A・B共通メニュー 根菜鶏つくねハンバーグ ごぼうサラダ ほうれん草と人参のソテー				A・B共通メニュー 春巻 スパゲッティ・サラダ ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き マカロニサラダ きんぴらごぼう サラダ				A・B共通メニュー オムレツ ブロッコリーとトマトの中華和え ジャーマンポテト サラダ											
	& Vege 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				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g								
A定食	744	22.0	16.2	3.2	824	18.5	24.6	3.3	816	28.5	19.9	3.1	775	19.1	18.7	2.3								
B定食	515	18.3	23.6	3.9	595	14.8	32.0	4.0	587	24.8	27.3	3.8	546	15.4	26.1	3.0								
昼食	A 豚塩カルビ丼				麺の日 ミートソーススパゲティ				A 葱チャーシュー炒飯				A けんちんうどん											
	B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き				B 水餃子の五目あん				B スパニッシュオムレツ				B アジフライ おろしボン酢											
	A・B共通メニュー 洋梨 キャベツと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー シュークリーム コーンスープ				A・B共通メニュー フルーツヨーグルト わかめスープ				A・B共通メニュー みたらし団子 玉葱と油揚げの味噌汁											
	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								
A定食	690	19.2	22.6	4.2	816	18.1	16.0	3.9	668	16.9	18.4	4.9	801	22.0	12.3	6.0								
B定食	794	18.9	23.0	3.4	820	14.1	19.6	4.2	802	24.9	20.4	2.8	851	27.5	20.6	5.3								
夕食	ごちそうメニューの日 三元豚ロースかつ				A ポークソテーBBQソース				A 鶏の唐揚げ 紅生姜風味															
	B 肉団子と春雨のスープ煮				B おでん				B 鯖の七味焼き															
	A・B共通メニュー ザーサイ冷奴 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ソース焼きそば わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 大学芋 豆腐となめこの味噌汁															
	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												
A定食	857	28.3	30.7	2.6	1018	32.1	25.4	4.2	1031	32.6	27.8	3.6												
B定食	854	24.3	25.2	5.4	805	24.8	16.7	5.1	965	28.3	28.9	4.2												

*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									2月15日 (水)				2月16日 (木)				2月17日 (金)				2月18日 (土)				2月19日 (日)			
朝食 													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			
													A・B共通メニュー ハムスクランブルエッグ ポテトサラダ ひじきと大豆の煮物 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				A・B共通メニュー 照焼き肉団子 マカロニサラダ 青菜と玉葱の炒め 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 ごぼうサラダ 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 肉入りコロッケ 春雨の中華和え物 きんぴらごぼう 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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食													897	30.9	28.6	3.5	817	20.7	21.0	3.4	800	21.8	19.3	3.1	842	19.6	19.9	3.2
B定食													668	27.2	36.0	4.2	588	17.0	28.4	4.1	571	18.1	26.7	3.8	613	15.9	27.3	3.9
昼食 									A 札幌味噌ラーメン				A ポークカレー				A きつねうどん				A 豚キムチ丼							
									B 豚肉野菜巻きフライ				B 豚ニラ玉				B たらの麻婆ソース				B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ							
									A・B共通メニュー 焼き餃子 ピリ辛スープ				A・B共通メニュー 杏仁フルーツ 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 竹輪天ぷら わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト 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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食													1004	32.2	27.8	12.0	818	17.7	18.5	4.2	766	20.2	10.2	7.2	665	20.9	14.8	4.3
B定食													774	18.0	20.4	2.0	859	30.6	24.9	4.9	734	20.4	15.4	4.8	854	25.8	25.9	3.5
夕食 									A 味噌とんかつ				MEGA  ポテト付き 和風おろしハンバーグ				A 牛南蛮焼き				A チキンのツナマヨ焼き				A 肉じゃが			
									B 鯖の生姜煮				B イカと野菜のフリッター チリソース				B 鯖のコーンマヨ焼き				B 野菜炒め				B さわらのフリット タルタルソース			
									A・B共通メニュー エリンギ炒め 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー プリン キャベツと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 明太子スパゲッティ もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー 玉葱のおかか和え 春雨スープ				A・B共通メニュー キャベツのナムル 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	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									1015	25.9	39.8	5.2	861	25.5	19.9	6.2	846	21.8	24.1	3.9	921	30.4	34.9	2.5	771	18.0	17.7	4.3
B定食									807	25.2	25.7	3.4	895	18.2	22.4	3.4	1131	28.7	49.1	3.5	687	16.3	15.5	4.5	823	24.1	24.5	2.6

* 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	2月20日 (月)				2月21日 (火)				2月22日 (水)				混ぜご飯の日											
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 ベーコンエッグ スパゲッティーサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー チキンナゲット ポテトサラダ ブロッコリーとトマトの中華和え				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き 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				バラエティアップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				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	848	25.1	29.9	3.3	801	23.7	19.8	3.3	960	27.2	35.6	3.0												
B定食	619	21.4	37.3	4.0	572	20.0	27.2	4.0	731	23.5	43.0	3.7												
昼食	A 牛丼				麺の日 長崎ちゃんぽん				A とろーり オムライス															
	B 鯖の照り焼き				B 肉団子と根菜の黒酢あん				B 豚肉とカリフラワーの黒胡椒炒め															
	A・B共通メニュー 温泉玉子 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー シュウマイ 玉子スープ				A・B共通メニュー ゼリー他 コンソメジュリアン															
	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	931	30.6	37.9	3.6	990	40.2	21.6	10.3	844	20.5	32.8	5.7												
B定食	848	30.8	29.5	3.1	998	25.2	23.3	5.3	877	19.0	22.6	3.9												
夕食	ごちそうメニューの日 黒毛和牛メンチカツ おろしソース				A ポークソテー 和風ソース																			
	B ウインナーと野菜のカレーポトフ				B 揚げ餃子の四川ソース																			
	A・B共通メニュー 冷奴 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ブロッコリーのごま和え キャベツと大根の味噌汁																			
	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																
A定食	1117	23.4	51.3	4.3	966	26.1	33.3	3.9																
B定食	836	28.9	24.3	6.0	894	21.4	23.7	5.9																

* 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。