



Weekly Menu



日	1月26日					1月27日					1月28日					1月29日					1月30日					1月31日														
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)									
朝食 Breakfast	チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チリコンカン 小松菜とえのきのみぞれ和え					目玉焼き ベーコン									
	ワインナー(2本)					五目巾着の煮物					和風スクランブル					コーンフライ					プレーンオムレツ										目玉焼き ベーコン									
	ポテトの醤油バター風味					青梗菜のゆず醤油					白菜と挽肉の炒め煮					蒸し鶏とごぼうのマヨ和え					ニンジンとチリメンジャコのキンピラ										ライス ・ 漬物									
	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物										ライス ・ 漬物									
	大根とわかめの味噌汁					もやしとインゲンの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					キャベツと玉葱の味噌汁					大根と油揚げの味噌汁					キャベツと玉葱の味噌汁									
栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)					
	534	13.0	22.5	72.9	3.0	369	8.3	4.4	76.1	3.5	416	14.2	9.8	68.8	2.7	554	10.3	21.2	83.0	2.0	352	8.5	3.5	74.0	2.9	370	11.9	6.2	69.9	2.0	414	13.8	14.7	67.0	1.9					
昼食 Lunch	醤油ラーメン					麻婆豆腐飯					【香川】しつぽくうどん					モツァレラチーズのトマトソースパスタ					キーマカレー					ツナコーンピラフ					唐揚げ丼									
	いんげんの辛子醤油					春巻					杏仁フルーツ					ブロッコリーのナムル					キャベツサラダ					じゃが芋の甘辛炒め					フルーチェ ミックスベリー									
	ライス					牛乳					わかめスープ					ライス					牛乳					牛乳					牛乳									
	牛乳					わかめスープ					【香川】しつぽくうどん					杏仁フルーツ					ライス					牛乳					コンソメジュリアン									
栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)					
	891	28.9	14.4	161.0	6.6	825	30.7	26.7	119.2	5.9	1038	33.8	18.7	184.2	4.8	1008	29.7	22.6	177.0	3.3	717	20.0	23.4	111.9	2.5	771	22.9	16.4	138.6	4.9	1238	35.6	67.9	122.1	3.4					
夕食 Dinner	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物									
	ケイジャンチキン					豚肉のねぎ塩焼き					鶏もも肉のこがし味噌焼き					蓮根と玉葱のマヨ和え					チキン南蛮					煮込みハンバーグ					ピーマン肉詰めフライ&野菜コロッケ									
	もやしとホウレン草のカレーチャブチエ					おくらとえのきのお浸し					おいしい 肉の日					炒り豆腐					豚と野菜のビーフン					スパゲティーサラダ					牛すじと大根の煮込み									
	キャベツと油揚げの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					もやしとわかめの味噌汁					キャベツとわかめの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁					もやしとわかめの味噌汁									

Weekly Menu



日	2月2日					2月3日					2月4日					2月5日					2月6日					2月7日									
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食 Breakfast	チョイスメニュー					チョイスメニュー					だし巻き卵					そぼろ肉じゃが					豚野菜炒め					温泉玉子					ホウレン草のスクランブルエッグ				
栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	366	9.0	4.9	73.9	2.6	476	11.2	13.1	81.7	3.3	416	14.2	7.0	75.3	3.4	359	8.6	4.1	74.5	2.3	509	11.7	14.8	85.0	2.4	409	12.4	8.5	72.0	2.7	374	9.9	8.5	66.8	2.0
昼食 Lunch	味噌タンメン たいやき ライス 牛乳					豚丼 海藻とオニオンのマリネサラダ					きつねうどん いか天とさつまいも天					クリームミートソーススパゲティ 根菜のグリル					カレーライス(豚) フルーツヨーグルト					ソース焼きそば おくらのわさび醤油					牛肉と野菜のすき焼き丼 餃子				
栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	1073	34.8	18.1	193.5	10.1	776	25.9	22.6	123.2	5.2	1143	28.1	27.5	194.0	5.3	1164	29.1	33.2	192.7	4.5	727	19.0	22.1	119.6	3.3	670	24.1	20.9	105.7	7.2	774	25.2	23.3	120.6	4.5
夕食 Dinner	ライス・漬物 肉 油淋鶏 塩コーンポテト					ライス・漬物					ライス・漬物					ライス・漬物					ライス・漬物					ライス・漬物					鶏肉のマスタードソース&野菜コロッケ				
栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	869	32.8	30.0	120.0	4.6	914	33.1	29.1	134.4	3.9	781	22.6	17.2	137.8	4.2	729	30.7	17.6	115.9	5.0	777	17.4	17.7	142.1	6.1	685	18.0	10.7	135.1	3.0	736	21.7	18.9	125.2	3.3

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 S:食塩相当量