

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



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					2月8日												
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)												
<div>朝食</div> <div>Breakfast</div>	チョイスメニュー					チョイスメニュー																																					
	プレーンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 ライス ・ 漬物 豆腐とわかめの味噌汁					だし巻き卵 青梗菜とえのきのお浸し ライス ・ 漬物 もやしと油揚げの味噌汁					そばろ肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー ライス ・ 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁					豚野菜炒め 和風マカロニサラダ ライス ・ 漬物 しめじと油揚げの味噌汁					温泉玉子 かぼちゃとブロッコリーのサラダ ライス ・ 漬物 えのきと油揚げの味噌汁					ほうれん草のスクランブルエッグ キャベツと筍の炒め煮 ライス ・ 漬物 大根と油揚げの味噌汁												
	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								
<div>昼食</div> <div>Lunch</div>	味噌タンメン たいやき 中華麺 ライス 牛乳					豚丼 海藻とオニオンのマリネサラダ 丼 牛乳 もやしとインゲンの味噌汁					きつねうどん いか天とさつまいも天 そばうどん ライス 牛乳					クリームミートソーススパゲティ 根菜のグリル パスタ ライス 牛乳					カレーライス(豚) フルーツヨーグルト カレー 牛乳					ソース焼きそば おくらのわさび醤油 牛乳 卵のスープ					牛肉と野菜のすき焼き丼 餃子 牛乳 わかめと玉葱の味噌汁												
	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								
	ライス ・ 漬物 肉 油淋鶏 塩コーンポテト わかめスープ					ライス ・ 漬物 イワシ青のりフライ 大豆トマトソース あんかけ豆腐 キャベツと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 ハンバーグ ジンジャーソース ブロッコリーのカレーマヨ和え 大根と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏肉の一味唐辛子焼き いんげんのおかか和え もやしとわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 麻婆春雨 揚げ茄子のオリーブ和え キャベツと大根の味噌汁					ライス ・ 漬物 豚と根菜の甘辛きんぴら 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 大根とわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏肉のマスタードソース&野菜コロッケ 根菜の田舎風 キャベツと油揚げの味噌汁												
<div>夕食</div> <div>Dinner</div>	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