



# WEEKLY MENU



LUNCH	1月27日 (MON)					1月28日 (TUE)					1月29日 (WED)					1月30日 (THU)					1月31日 (FRI)					2月1日 (SAT)					2月2日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食																					・御飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き 刻みおくらの磯辺和え 牛乳 ふりかけ					パン コーンスープ ポテトとウイナーの粒マスタード <sup>®</sup> リテー ブロッコリーサラダ 牛乳									
				#VALUE!					#VALUE!		883kcal	30.3	22.3	140.3	4.1	695kcal	24.5	19.8	104.7	4.1															
昼食																					ヒレカツ丼 わかめスープ 菜の花の辛子和え					中華丼 わかめスープ ツナと野菜の中華和え									
				#VALUE!					#VALUE!		642kcal	21.3	18.1	98.5	3.1	556kcal	24.3	19.8	70.2	3.1															
夕食																					御飯 味噌汁 バサの唐揚げさっぱり葱ソース 小松菜と竹輪の煮浸し					御飯 コンソメスープ チキンソテー BBQソース フライドポテト									
				#VALUE!					#VALUE!		889kcal	23.3	24.7	143.4	5.9	930kcal	32.0	19.8	156.0	5.9															



# W E E K L Y M E N U



LUNCH	2月3日 (MON)					2月4日 (TUE)					2月5日 (WED)					2月6日 (THU)					2月7日 (FRI)					2月8日 (SAT)					2月9日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
朝食	・御飯 味噌汁 肉野菜炒め&焼売 ツナときゅうりの中華和え 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ミートオムレツ キャベツのツナマヨ炒め 牛乳					・御飯 味噌汁 肉団子と白菜の煮込 いんげんのごま味噌和え 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 おくらのお浸し 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き キノコとホウレン草のごま和え 牛乳 漬物														
	832kcal	25.9	21.8	133.1	5.3	748kcal	25.5	29.4	95.4	4.6	868kcal	25.8	20.1	146.0	6.0	748kcal	24.6	12.1	135.2	4.0	845kcal	30.1	22.7	130.1	4.6	0kcal					0kcal				
昼食	豚しぐれ煮うどん・そば 白身チーズフライ わかめご飯					カルボナーラ 南瓜のポタージュ コーンサラダ					ビビンチュモツパ わかめスープ いかのポックム					こだわりの豚骨ラーメン 焼売 わかめご飯					ネギ塩豚丼 わかめスープ 青梗菜の中華風お浸し														
	892kcal	28.1	11.0	170.2	9.5	658kcal	24.2	20.7	93.7	3.4	642kcal	24.9	20.2	90.2	4.2	829kcal	25.2	21.9	132.8	7.2	550kcal	24.1	11.8	86.9	3.0	0kcal					0kcal				
夕食	御飯 味噌汁 チキン南蛮 肉じゃが					御飯 わかめスープ カンジャンチキン ホウレン草の韓国のに和え					御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ シエルマカロニサラダ					御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 えびと小松菜の塩炒め					御飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮														
	1255kcal	40.5	49.3	162.3	5.5	1039kcal	39.9	34.0	143.4	4.6	938kcal	26.7	24.1	153.6	6.5	908kcal	37.6	21.9	140.1	4.6	895kcal	34.9	17.1	150.4	5.7	0kcal					0kcal				