



WEEKLY MENU

召し上がり！

LUNCH	1月26日 (MON)					1月27日 (TUE)					1月28日 (WED)					1月29日 (THU)					1月30日 (FRI)					1月31日 (SAT)					2月1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																																		食パン&ジャムマーガリン ホテトチーズシュー プロッコリーのドレッシング和え 牛乳	
	#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!													749kcal 25.6 29.3 95.7	
昼食																																		焼鳥丼 味噌汁 南瓜の煮物	
	#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!													714kcal 25.5 29.3 87.1	
夕食																																		御飯 わかめスープ バサの唐揚げ チリソース ジャーマンポテト	
	#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!													968kcal 23.8 29.3 152.3	



WEEKLY MENU

召し上がり！

LUNCH	2月2日 (MON)					2月3日 (TUE)					2月4日 (WED)					2月5日 (THU)					2月6日 (FRI)					2月7日 (SAT)				
	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 ししゃもフライ ひじきの炒め煮 牛乳 漬物	食パン&ジャムマーガリン コンソメスープ 温野菜のミートソースがけ カリフラワーサラダ 牛乳 牛乳	・御飯 すまし汁 アジの香味ソースがけ 納豆 牛乳 漬物	食パン&ジャムマーガリン コンソメスープ 温野菜のホワイトガーリックソース ブロッコリーのチーズ和え 牛乳 牛乳	・御飯 味噌汁 ミートボール コーンサラダ 牛乳 漬物	・御飯 味噌汁 挽肉とごぼうの甘辛ソテー 厚焼卵 牛乳 漬物																								
	839kcal 23.2 23.1 134.6 3.7	771kcal 22.9 27.6 107.8 6.1	861kcal 31.4 20.9 136.8 3.3	767kcal 24.1 30.2 99.7 6.3	846kcal 24.3 21.3 139.3 3.9	830kcal 22.4 20.0 140.1 3.2	0kcal																				3.2			
	ポークカレー コロッケ コーヒーゼリー	わかめうどん 白身フライ ご飯	ビビンバ わかめスープ 焼厚揚げのポン酢チーズ	豚骨ラーメン 春巻 ご飯	そばろ丼 すまし汁 里芋の揚げ出し																									
	1025kcal 19.4 32.8 163.1 3.8	936kcal 24.0 8.6 190.7 6.9	699kcal 26.1 17.8 108.6 4.1	1005kcal 28.3 18.8 180.7 5.2	835kcal 30.6 26.7 118.1 4.3	0kcal																								
	御飯 コンソメスープ チキンソテー B B Q ソース フライドポテト	御飯 中華スープ 外で食べるマシマシ油淋鶏 ホウレン草の韓国のり和え	御飯 味噌汁 チキン南蛮 なすの揚げ浸し	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ シェルマカロニサラダ	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 レンコンの胡麻ドレ和え																									
	980kcal 33.3 26.6 151.9 4.1	1065kcal 42.0 37.2 140.6 4.4	1199kcal 35.9 50.5 150.2 5.1	925kcal 26.0 24.1 151.0 6.5	928kcal 37.5 21.2 146.8 4.6	0kcal																								