



# W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

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					
朝食																															食パン＆ジャムマーガリン ポテトチーズシチュー ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳				
				#VALUE!					#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!					#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!					#VALUE!		968kcal	23.8	29.3	152.3	



# W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

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）					2月8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 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					・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 温野菜の和風トマトソース ブロッコリーのチーズ和え 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
昼食	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					0kcal				
夕食	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 外で食べるマシシ油淋鶏 和風の韓国料理和え					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 シエルマカロニサラダ					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					0kcal				