Weekly Menu

日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	あけましておめでとうございます。	ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁 肉野菜オイスター炒め 五目巾着 納豆 牛乳	パン ほうれん草・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン ウインナー ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 さばの味噌煮 玉子焼き 納豆 牛乳	パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン ジャーマンポテト オムレツ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 豆苗・油揚げの味噌汁 にしんの甘露煮 白菜の松前和え 納豆 牛乳	ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁 サーモンフライ 鶏そぼろ 納豆 牛乳	パン ハム・水菜のスープ ジャム・マーガリン ハンバーグ スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳

栄養価	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
男子		834	28.0	19.8	2.5	734	26.0	36.6	4.4	1104	40.7	39.6	3.7	693	23.2	27.7	5.2	812	79.4	17.2	2.3	956	32.5	23.5	2.4	714	29.1	31.4	4.3
女子		728	24.2	18.0	2.5	628	22.2	34.8	4.4	998	36.9	37.8	3.7	587	19.4	25.9	5.2	706	75.6	15.4	2.3	850	28.7	21.7	2.4	608	25.3	29.6	4.3

昼食								
A		のり弁風丼	醤油ラーメン	ロコモコ丼	チキンピラフ	鶏肉きんぴら丼	牛丼	きつねうどん
		白菜のお浸し ヨーグルト 大根・大根葉の味噌汁	餃子 みかんゼリー ご飯	竹輪と豆苗の辛子マヨ プリンタルト もやし・人参のスープ	カレーチーズフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン	キャベツとかまぼこのわさび醤油 パイン 麩・葱の味噌汁	温泉玉子 カリフラワーのごま風味和え 若布・玉葱の味噌汁	エビ天 杏仁フルーツ 混ぜご飯

栄養価	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
A男子		761	22.1	14.8	5.8	840	26.4	14.0	7.2	954	28.7	37.0	5.6	803	22.3	24.1	4.3	846	25.3	13.6	3.8	823	33.3	20.7	4.0	886	20.9	14.8	4.8
A女子		655	18.3	13.0	5.8	734	22.6	12.2	7.2	848	24.9	35.2	5.6	697	18.5	22.3	4.3	740	21.5	11.8	3.8	717	29.5	18.9	4.0	780	17.1	13.0	4.8
B男子																												
B女子																												

夕食								
A	ビーフカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	開運グリルチキン　トマトソース仕立て	豚肉の生姜焼き	鶏肉の塩麹漬け	ポークハヤシ フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	とんかつ	豚キムチ	ケイジャンチキン
B		ミックスフライ 五目豆 春雨のピリ辛和え ご飯 ふのり・玉葱の味噌汁	イカの天ぷらピリ辛ソース 高野豆腐の玉子とじ 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 えのき・キャベツの味噌汁	マグロカツ かぼちゃのいとこ煮 茄子のみぞれ和え ご飯 ふき・油揚げの味噌汁		白身魚のコーンマヨ焼き ひじき煮 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 もずく・はんぺんの味噌汁	酢鶏 ごぼうのツナ和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁	アジフライ つきこんときのこのピリ辛炒め ほうれん草のお浸し ご飯 玉子・にらの味噌汁

栄養価	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
A男子	1097	34.9	42.3	4.2	824	29.5	21.1	2.9	819	22.9	20.8	3.2	824	30.6	21.0	1.8	1083	47.9	67.8	5.4	785	21.1	17.0	2.8	836	29.6	16.7	3.0	819	37.4	21.0	3.2
A女子	991	31.1	40.5	4.2	718	25.7	19.3	2.9	713	19.1	19.0	3.2	718	26.8	19.2	1.8	977	44.1	66.0	5.4	679	17.3	15.2	2.8	730	25.8	14.9	3.0	713	33.6	19.2	3.2
B男子					900	19.6	23.2	3.1	1014	27.8	31.7	4.1	829	30.6	9.5	3.6					779	30.9	15.3	3.7	1012	33.2	22.4	3.0	864	29.1	21.6	3.1
B女子					794	15.8	21.4	3.1	908	24.0	29.9	4.1	723	26.8	7.7	3.6					673	27.1	13.5	3.7	906	29.4	20.6	3.0	758	25.3	19.8	3.1

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

Weekly Menu

日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁 鶏すき煮 うの花 納豆 牛乳	パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン チキンナゲット 茄子のボロネーゼ風 野菜サラダ 牛乳	ご飯 豆腐・葱の味噌汁 肉団子の甘酢あん 五目うま煮 納豆 牛乳	パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン イカリング 明太ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 さけの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	ご飯 玉葱・人参の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と油揚げのおかか和え 納豆 牛乳	パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン ウインナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 牛乳	ご飯 白菜・人参の味噌汁 鶏肉と厚揚げの塩炒め 筍の土佐煮 納豆 牛乳

栄養価	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
男子	1015	37.8	28.6	4.3	831	23.5	45.1	3.9	946	27.5	26.5	3.3	637	24.2	25.5	3.5	811	36.1	13.7	3.1	838	29.6	17.1	3.6	843	29.7	41.9	4.4	899	35.0	23.5	2.3
女子	909	34.0	26.8	4.3	725	19.7	43.3	3.9	840	23.7	24.7	3.3	531	20.4	23.7	3.5	705	32.3	11.9	3.1	732	25.8	15.3	3.6	737	25.9	40.1	4.4	793	31.2	21.7	2.3

昼食								
A	鶏肉の甘辛丼	とんこつラーメン	ルーロー飯	ナポリタン	にらそぼろ丼	クリームシチュー	かき玉うどん	新潟　たれカツ丼
	小松菜の辛子和え プリン 豆苗・若布の味噌汁	シュウマイ ぶどうゼリー ご飯	蒸し鶏ときのこのバンバンジー風 みかん缶 油揚げ・玉葱の味噌汁	串カツ 野菜サラダ きのこスープ ご飯・パン	温泉玉子 切干とごぼうのマヨぽん和え モロヘイヤ・人参の味噌汁	コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯・パン	いか天 キャベツと山クラゲの和え物 混ぜご飯	チンゲン菜のピリ辛和え ごまプリン はんぺん・えのきの味噌汁

栄養価	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
A男子	850	34.7	26.2	3.2	851	26.6	18.5	4.1	807	16.2	22.4	3.5	1130	28.0	27.0	4.5	1079	36.8	41.9	4.7	997	29.6	28.3	3.4	1114	33.1	35.2	7.3	1013	28.9	42.8	5.1
A女子	744	30.9	24.4	3.2	745	22.8	16.7	4.1	701	12.4	20.6	3.5	1024	24.2	25.2	4.5	973	33.0	40.1	4.7	891	25.8	26.5	3.4	1008	29.3	33.4	7.3	907	25.1	41.0	5.1
B男子																																
B女子																																

夕食								
A	豚肉の葱塩焼き	鶏肉の味噌漬け	豚肉のわさび醤油ダレ	チキンカレー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	鶏肉の和風ソース	豚天おろしポン酢	鶏の唐揚げ	豚肉の甘辛焼き
B	さば南蛮	揚げ豆腐の青椒肉絲かけ	シーフードフライ		カレイのみぞれ煮	白身魚の香草焼き	サーモンとポテトのチーズ焼き	さばの竜田揚げ
	大根のそぼろあん バンサンスー ご飯 ふのり・白菜の味噌汁	れんこんと竹輪の金平 野菜サラダ ご飯 はんぺん・玉葱の味噌汁	ビーフン炒め ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 大根・なめこの味噌汁		根菜の煮物 ナムル ご飯 高野豆腐・葱の味噌汁	ほうれん草とかまぼこの辛子醤油 ご飯 けんちん汁	ピリ辛こんにゃく 大根サラダ ご飯 もずく・玉葱の味噌汁	肉団子と里芋の煮物 オクラのゆかり和え ご飯 麩・水菜の味噌汁

栄養価	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
A男子	847	22.5	23.5	3.5	837	31.1	20.7	3.0	813	30.6	23.3	1.9	1097	34.9	42.3	4.2	808	31.0	23.1	2.7	1081	35.0	42.6	4.4	883	32.2	26.8	2.0	751	31.0	14.4	2.8
A女子	741	18.7	21.7	3.5	731	27.3	18.9	3.0	707	26.8	21.5	1.9	991	31.1	40.5	4.2	702	27.2	21.3	2.7	975	31.2	40.8	4.4	777	28.4	25.0	2.0	645	27.2	12.6	2.8
B男子	1187	31.1	51.4	5.2	952	28.2	28.0	4.2	829	21.8	20.7	2.8					869	46.2	13.6	5.1	872	34.7	21.4	5.1	768	31.3	14.8	3.4	965	39.4	32.4	3.9
B女子	1081	27.3	49.6	5.2	846	24.4	26.2	4.2	723	18.0	18.9	2.8					763	42.4	11.8	5.1	766	30.9	19.6	5.1	662	27.5	13.0	3.4	859	35.6	30.6	3.9

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

Weekly Menu

日	1月25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	水				木				金				土				日				月				火			
朝食	パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン ミートボール ほうれん草オムレツ 野菜サラダ 牛乳				ご飯 清まし汁 さばの塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン チリコンカーン はんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳				ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁 茄子と豚肉の味噌炒め ひじき玉子 納豆 牛乳				ご飯 ふのり・キャベツの味噌汁 照焼つくね さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳				パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン スクランブルエッグ フランクフルト 野菜サラダ 牛乳				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁 肉じゃが ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳			
栄養価	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
男子	674	26.3	26.4	4.5	897	34.9	23.7	2.3	727	22.0	32.3	4.1	1038	30.1	37.9	3.0	657	24.6	29.3	3.5	775	31.5	40.5	4.6	821	24.4	18.4	2.9
女子	568	22.5	24.6	4.5	791	31.1	21.9	2.3	621	18.2	30.5	4.1	932	26.3	36.1	3.0	551	20.8	27.5	3.5	669	27.7	38.7	4.6	715	20.6	16.6	2.9
昼食	A 塩ラーメン たこやき はちみつレモンゼリー ご飯				A そぼろ丼 ポテトとベーコンのフライ ヤクルト 玉葱・しめじの味噌汁				A 炒飯 春巻 野菜サラダ 中華スープ				A 豚丼 温泉玉子 キャベツと竹輪の白ごま和え 若布・なめこの味噌汁				A 親子丼 イカカツ 大根のゆかりマヨ和え 葱・高野豆腐の味噌汁				A たぬきそば ちくわ天 とろろ 混ぜご飯				A 豚肉サラダ丼 玉子サラダフライ ワッフル 水菜・竹輪の味噌汁			
栄養価	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
A男子	840	23.0	18.7	8.0	945	17.7	34.9	4.3	891	21.1	36.9	5.0	855	30.6	29.4	3.9	976	35.7	32.4	5.0	849	24.6	17.6	4.5	815	18.6	23.7	2.3
A女子	734	19.2	16.9	8.0	839	13.9	33.1	4.3	785	17.3	35.1	5.0	749	26.8	27.6	3.9	870	31.9	30.6	5.0	743	20.8	15.8	4.5	709	14.8	21.9	2.3
B男子																												
B女子																												
夕食	A 鶏肉のピーナッツ焼き B 麻婆茄子 かぼちゃの含め煮 ひじきの胡麻マヨサラダ ご飯 大根・大根葉の味噌汁				イベント たらふくDay A よだれ鶏 焼きそば B 中華風炊き込みご飯 Fポテト わか玉スープ プチシュー ジュース				A キーマカレー 目玉焼きフライ B 野菜サラダ 福神漬け 牛乳 カレー				A チキンカツ B カレイの煮付け こんにゃくとうずらの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 ふき・油揚げの味噌汁				NEW! A 鶏天　野菜ポン酢あんかけ B ぶりの照り焼き 春雨の中華和え ご飯 豚汁				A 豚南蛮焼き B 白身魚の磯辺揚げ がんもと野菜の煮物 野菜サラダ ご飯 麸・玉葱の味噌汁				A ハンバーグペッパーソース B ミックスフライ 大根のキムチ煮 おくらめかぶ ご飯 焙煎のりの味噌汁			
栄養価	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
A男子	646	16.5	7.9	2.1	1280	47.7	56.4	4.0	962	29.6	37.4	2.5	1009	39.8	31.8	4.3	959	24.7	37.0	3.7	870	21.0	29.2	3.1	1070	30.0	37.2	2.5
A女子	540	12.7	6.1	2.1	1174	43.9	54.6	4.0	856	25.8	35.6	2.5	903	36.0	30.0	4.3	853	20.9	35.2	3.7	764	17.2	27.4	3.1	964	26.2	35.4	2.5
B男子	843	18.4	22.1	4.9									840	17.9	21.0	4.2	959	38.1	25.4	3.7	851	29.3	22.3	2.3	806	22.7	21.1	3.2
B女子	737	14.6	20.3	4.9									734	14.1	19.2	4.2	853	34.3	23.6	3.7	745	25.5	20.5	2.3	700	18.9	19.3	3.2

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。