



日	2月1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	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	
朝食	ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツと筍の炒め煮 納豆 牛乳	パン ポテト・レタスのスープ ミートオムレツ ベーコンとピーマンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 ホッケの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳	ご飯 麩・人参の味噌汁 根菜つくねバーグ ひじきの胡麻マヨサラダ 納豆 牛乳	パン はんぺん・葱のスープ ウインナーと野菜のケチャップ炒め スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁 白身魚フライ 厚焼玉子 納豆 牛乳	パン カレースープ ミートボール マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 厚揚げのそぼろあん さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 649 P 22.4 F 17.6 C 103.9 S 3.9	E 481 P 18.6 F 21.6 C 59.1 S 3.4	E 602 P 28.0 F 13.5 C 94.9 S 2.4	E 743 P 25.9 F 25.5 C 106.5 S 3.8	E 575 P 24.1 F 27.7 C 57.4 S 3.6	E 937 P 36.9 F 28.7 C 135.7 S 5.8	E 609 P 20.4 F 27.5 C 71.1 S 3.3	E 668 P 26.2 F 20.0 C 98.2 S 2.5
	ご飯小	E 571 P 21.2 F 17.5 C 85.4 S 3.9 kcal g g g g	E 429 P 17.1 F 20.5 C 50.0 S 3.2 kcal g g g g	E 524 P 26.8 F 13.4 C 76.4 S 2.4 kcal g g g g	E 665 P 24.7 F 25.4 C 88.0 S 3.8 kcal g g g g	E 523 P 22.6 F 26.6 C 48.3 S 3.4 kcal g g g g	E 859 P 35.7 F 28.6 C 117.2 S 5.8 kcal g g g g	E 557 P 18.9 F 26.4 C 62.0 S 3.1 kcal g g g g	E 590 P 25.0 F 19.9 C 79.7 S 2.5 kcal g g g g
昼食	A そぼろ丼 ハムとブロッコリーのマリネ フルーチェ 小松菜・もすくの味噌汁	節分 たぬきそば いわし青のりフライ 白菜のなめたけ和え 福豆 巻き寿司	A 麻婆豆腐飯 切干とごぼうのマヨぼんだれ 黄桃缶 玉葱・ほうれん草の味噌汁	A チキンクリームシチュー コーンフライ 野菜サラダ ご飯・パン	A かき玉うどん イカ天 フルーツカクテル 混ぜご飯	A チキンソースかつ丼 小松菜の胡麻和え りんごゼリー ふのり・葱の味噌汁	A とんこつ醤油らーめん 餃子 蒟蒻オレンジゼリー ご飯	A ガパオ風丼 野菜サラダ プリン 白菜・もすくの味噌汁	
	栄養価 ご飯大	E 931 P 31.5 F 24.4 C 144.0 S 5.2 kcal g g g g	E 774 P 32.9 F 21.5 C 110.7 S 7.7 kcal g g g g	E 819 P 25.6 F 24.5 C 128.7 S 5.9 kcal g g g g	E 761 P 25.0 F 21.1 C 121.4 S 4.1 kcal g g g g	E 823 P 24.0 F 10.2 C 155.2 S 7.0 kcal g g g g	E 741 P 17.7 F 14.3 C 138.8 S 5.2 kcal g g g g	E 919 P 27.8 F 19.1 C 156.8 S 8.2 kcal g g g g	E 750 P 27.3 F 22.5 C 112.0 S 3.4 kcal g g g g
	栄養価 A A B B C C	E 931 P 31.5 F 24.4 C 144.0 S 5.2 kcal g g g g	E 774 P 32.9 F 21.5 C 110.7 S 7.7 kcal g g g g	E 819 P 25.6 F 24.5 C 128.7 S 5.9 kcal g g g g	E 761 P 25.0 F 21.1 C 121.4 S 4.1 kcal g g g g	E 823 P 24.0 F 10.2 C 155.2 S 7.0 kcal g g g g	E 741 P 17.7 F 14.3 C 138.8 S 5.2 kcal g g g g	E 919 P 27.8 F 19.1 C 156.8 S 8.2 kcal g g g g	E 750 P 27.3 F 22.5 C 112.0 S 3.4 kcal g g g g
夕食	A 豚肉の南蛮焼き B 白身魚の香草焼き AB共通メニュー 筑前煮 青梗菜ともやしの中華和え ご飯 大根葉・厚揚げの味噌汁	A チキンカレー B マグロカツ AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	A チキンソテー 和風きのこソース B マグロカツ AB共通メニュー おでん煮 おくらとワカメの酢の物 ご飯 豆腐・水菜の味噌汁	A 豚肉の甘辛焼き B さばの漬け焼き AB共通メニュー 白菜のお浸し ご飯 キムチ鍋風汁	A 鶏の梅照り焼きたれ B 厚揚げと挽肉の中華炒め AB共通メニュー 大根と油揚げの煮付け ブロッコリーのわさびしょうゆ ご飯 わかめ・なめこの味噌汁	A ハンバーグデミグラスソース B ミックスフライ AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 大根の梅和え ご飯 にら・玉子の味噌汁	A ポークソテーBBQソース B 白身魚のフリット レモンおろし醤油 AB共通メニュー がんもの煮物 野菜サラダ ご飯 玉葱・人参の味噌汁	A 鶏肉のピーナッツ焼き B ホタテクリームコロッケ AB共通メニュー 大豆の甘辛締め もやしのナムル ご飯 豆苗・椎茸の味噌汁	
	栄養価 A A B B C C	E 921 P 27.4 F 35.8 C 128.2 S 3.4	E 1,012 P 42.9 F 30.0 C 146.7 S 6.5	E 955 P 34.1 F 20.5 C 165.3 S 4.1	E 953 P 37.0 F 32.8 C 131.5 S 6.0	E 1,059 P 32.9 F 26.7 C 176.4 S 6.3	E 1,022 P 32.8 F 26.3 C 165.9 S 4.8	E 1,070 P 47.2 F 34.3 C 147.4 S 6.2	
	栄養価 A A B B C C	E 921 P 27.4 F 35.8 C 128.2 S 3.4	E 1,012 P 42.9 F 30.0 C 146.7 S 6.5	E 955 P 34.1 F 20.5 C 165.3 S 4.1	E 953 P 37.0 F 32.8 C 131.5 S 6.0	E 1,059 P 32.9 F 26.7 C 176.4 S 6.3	E 1,022 P 32.8 F 26.3 C 165.9 S 4.8	E 1,070 P 47.2 F 34.3 C 147.4 S 6.2	

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示しております。
- ・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットは小150gにて表示しております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示しております。

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
いつもご利用いただき、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。



日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	
曜日	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	
朝食	パン 小松菜・玉葱のスープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁 一口つくねの照り焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳	ご飯 しめじ・人参の味噌汁 サーモンフライ 焼きなす 納豆 牛乳	パン キャベツ・もやしのスープ コーンスクランブル ハムと玉葱のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え 納豆 牛乳	パン ハム・水菜のスープ フランクフルト マカロニコーンソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 もすく・玉葱の味噌汁 厚揚げと鶏肉の塩炒め 大根の香味和え 納豆 牛乳	パン コーン・水菜のスープ 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのナッツ和え 野菜サラダ 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 590 P 20.6 F 26.8 C 67.7 S 3.3	E 681 P 24.3 F 21.2 C 100.9 S 3.2	E 852 P 34.4 F 28.7 C 116.2 S 4.0	E 547 P 22.8 F 23.9 C 60.2 S 6.4	E 796 P 28.8 F 21.3 C 127.3 S 5.3	E 637 P 22.3 F 27.9 C 74.9 S 3.9	E 694 P 26.6 F 19.0 C 108.6 S 4.5	E 627 P 23.6 F 28.2 C 71.7 S 4.6
	ご飯小	kcal 485 g 17.5 g 24.7 g 49.4 g 2.9 g	kcal 525 g 21.8 g 20.9 g 63.8 g 3.2 g	kcal 696 g 31.9 g 28.4 g 79.1 g 4.0 g	kcal 442 g 19.7 g 21.8 g 41.9 g 6.0 g	kcal 640 g 26.3 g 21.0 g 90.2 g 5.3 g	kcal 532 g 19.2 g 25.8 g 56.6 g 3.5 g	kcal 538 g 24.1 g 18.7 g 71.5 g 4.5 g	kcal 522 g 20.5 g 26.1 g 53.4 g 4.2 g
昼食	A ナポリタン ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン ご飯・パン	A ピリ辛クッパ 揚げ焼売 白桃	A 開花丼 オクラのお浸し みかん缶 ふのり・ほうれん草の味噌汁	A カレーうどん かぼちゃ挽肉フライ 青りんごゼリー ご飯	A ビビンバ 温泉玉子 バナナ 大根・若布の味噌汁	Happy Valentine's Day 塩ラーメン たこ焼き ハートのプリン ご飯	A のり弁風丼 豆苗と人参の辛子醤油 焼きプリンタルト しめじ・チンゲン菜の味噌汁	A 焼きうどん 串カツ 野菜サラダ 人参・小松菜の味噌汁 ご飯・パン	
	栄養価 ご飯大	E 1,345 P 31.0 F 59.9 C 170.9 S 6.7	E 722 P 24.0 F 26.8 C 100.8 S 7.7	E 789 P 32.5 F 21.0 C 119.9 S 5.2	E 962 P 21.9 F 17.3 C 178.2 S 6.4	E 712 P 20.5 F 19.8 C 115.2 S 6.2	E 1,125 P 34.7 F 38.8 C 154.0 S 10.1	E 809 P 21.6 F 20.1 C 139.3 S 6.1	E 935 P 26.5 F 22.1 C 156.3 S 7.4
	kcal	kcal 1,345 g 31.0 g 59.9 g 170.9 g 6.7 g	kcal 722 g 24.0 g 26.8 g 100.8 g 7.7 g	kcal 789 g 32.5 g 21.0 g 119.9 g 5.2 g	kcal 962 g 21.9 g 17.3 g 178.2 g 6.4 g	kcal 712 g 20.5 g 19.8 g 115.2 g 6.2 g	kcal 1,125 g 34.7 g 38.8 g 154.0 g 10.1 g	kcal 809 g 21.6 g 20.1 g 139.3 g 6.1 g	kcal 935 g 26.5 g 22.1 g 156.3 g 7.4 g
夕食	A ハヤシライス	A 鶏肉の味噌漬け	A 豚肉の塩麹漬け	A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き	A 豚キムチ	2・3月誕生日会メニュー		
	B	B カキフライ	B 白身魚のチリソース	B 揚げ餃子のバンバンソース	B 鯖の味噌煮	B あじ南蛮	煮込みハンバーグ		
	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	たらこスパゲッティ		
	フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	ひじき煮 インゲンの辛子マヨネーズ ご飯 焙煎のりの味噌汁	小松菜のナムル ご飯 ちゃんこ鍋風汁	高野豆腐の玉子とし チンゲン菜のピリ辛和え ご飯 椎茸・玉葱の味噌汁	里芋の野菜あんかけ 大根サラダ ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁	五目豆 胡瓜とカリフラワーの梅ごま和え ご飯 はんぺん・水菜の味噌汁	フライドポテト 野菜サラダ ペッパーライス風 クラムチャウダー プチシュー		
	栄養価 Aご飯大	E 998 P 35.2 F 36.8 C 137.4 S 5.6	E 935 P 39.3 F 30.2 C 128.2 S 3.7	E 1,023 P 41.2 F 34.3 C 140.2 S 5.4	E 819 P 27.7 F 18.8 C 140.7 S 2.9	E 840 P 26.2 F 18.6 C 149.6 S 5.6	E 1,141 P 43.3 F 44.3 C 144.3 S 9.6	E 1,024 P 39.1 F 45.2 C 118.9 S 3.1	
Aご飯中	kcal 1,011 g 27.2 g 35.2 g 151.4 g 4.2 g	kcal 842 g 32.7 g 36.5 g 100.3 g 5.6 g	kcal 779 g 36.8 g 29.9 g 91.1 g 3.7 g	kcal 867 g 38.7 g 34.0 g 103.1 g 5.4 g	kcal 663 g 25.2 g 18.5 g 103.6 g 2.9 g	kcal 684 g 23.7 g 18.3 g 112.5 g 5.6 g	kcal 1,024 g 39.1 g 45.2 g 118.9 g 3.1 g		
Bご飯大	E 281 P 12.9 F 17.9 C 17.8 S 0.8	E 1,041 P 20.6 F 39.7 C 156.5 S 4.3	E 904 P 34.2 F 21.2 C 147.4 S 4.3	E 988 P 23.4 F 33.7 C 150.5 S 5.4	E 1,094 P 31.0 F 26.8 C 180.3 S 8.4	E 939 P 18.7 F 29.0 C 157.1 S 3.4	E 413 P 24.9 F 26.7 C 18.0 S 0.8		
Bご飯中	kcal 281 g 12.9 g 17.9 g 17.8 g 0.8 g	kcal 885 g 18.1 g 39.4 g 119.4 g 4.3 g	kcal 748 g 31.7 g 20.9 g 110.3 g 4.3 g	kcal 832 g 20.9 g 33.4 g 113.4 g 5.4 g	kcal 938 g 28.5 g 26.5 g 143.2 g 8.4 g	kcal 783 g 16.2 g 28.7 g 120.0 g 3.4 g	kcal 413 g 24.9 g 26.7 g 18.0 g 0.8 g		

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示しております。
- ・昼食丼のライス量は中300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示しております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示しております。

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
 いつもご利用いただき、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。



日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	
朝食	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 マスの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	ご飯 麩・人参の味噌汁 シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳	パン ポテト・水菜のスープ スクランブルエッグ カリフラワーの胡麻風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯 えのき・小松菜の味噌汁 さばの塩焼き 厚焼玉子 納豆 牛乳	パン ハム・もやしのスープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 照焼き肉団子 十品目のうま煮 納豆 牛乳	パン 白菜・はんぺんのスープ ほうれん草オムレツ キャベツ・ツナコーン炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯 キャベツ・厚揚げの味噌汁 ニシンの甘露煮 ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 609 P 27.8 F 14.3 C 93.8 S 2.4	E 910 P 33.7 F 31.5 C 126.2 S 6.4	E 528 P 21.9 F 22.5 C 59.6 S 3.7	E 876 P 36.5 F 37.5 C 96.1 S 3.0	E 594 P 21.1 F 27.0 C 67.6 S 3.4	E 681 P 23.5 F 19.0 C 106.4 S 3.0	E 486 P 19.3 F 19.1 C 60.0 S 3.2	E 697 P 37.5 F 16.0 C 102.1 S 5.5
	ご飯小	E 453 P 25.3 F 14.0 C 56.7 S 2.4 kcal g g g g	E 754 P 31.2 F 31.2 C 89.1 S 6.4 kcal g g g g	E 423 P 18.8 F 20.4 C 41.3 S 3.3 kcal g g g g	E 720 P 34.0 F 37.2 C 59.0 S 3.0 kcal g g g g	E 489 P 18.0 F 24.9 C 49.3 S 3.0 kcal g g g g	E 525 P 21.0 F 18.7 C 69.3 S 3.0 kcal g g g g	E 381 P 16.2 F 17.0 C 41.7 S 2.8 kcal g g g g	E 541 P 35.0 F 15.7 C 65.0 S 5.5 kcal g g g g
昼食	A 豚丼 ほうれん草のナムル 杏仁フルーツ ふのり・キャベツの味噌汁	A にらそぼろ丼 温泉玉子 ダイスりんご しめじ・ほうれん草の味噌汁	A きつねうどん コロッケ フルーチェ 混ぜご飯	A 鶏肉の甘辛丼 わかめともやしのごま塩和え いちごゼリー 白菜・揚げ玉の味噌汁	札幌味噌ラーメン 焼売 ぶどうゼリー ご飯	新潟 たれかつ丼 キャベツときゅうりの柚子風味 ヨーグルト もずく・玉葱の味噌汁	A ミートソーススパゲティ ハムポテトサラダフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン ご飯・パン	A 炒飯 春巻 野菜サラダ 中華スープ	
	栄養価 ご飯大	E 786 P 22.0 F 27.2 C 117.9 S 4.2	E 1,001 P 32.6 F 30.8 C 149.7 S 5.0	E 874 P 21.2 F 16.8 C 157.9 S 7.4	E 900 P 25.4 F 23.3 C 149.4 S 3.1	E 1,066 P 30.8 F 27.0 C 173.1 S 11.1	E 816 P 24.8 F 22.0 C 130.6 S 5.4	E 896 P 20.6 F 23.7 C 149.2 S 4.5	E 792 P 18.9 F 23.7 C 129.1 S 4.7
	ご飯大	E 786 P 22.0 F 27.2 C 117.9 S 4.2 kcal g g g g	E 1,001 P 32.6 F 30.8 C 149.7 S 5.0 kcal g g g g	E 874 P 21.2 F 16.8 C 157.9 S 7.4 kcal g g g g	E 900 P 25.4 F 23.3 C 149.4 S 3.1 kcal g g g g	E 1,066 P 30.8 F 27.0 C 173.1 S 11.1 kcal g g g g	E 816 P 24.8 F 22.0 C 130.6 S 5.4 kcal g g g g	E 896 P 20.6 F 23.7 C 149.2 S 4.5 kcal g g g g	E 792 P 18.9 F 23.7 C 129.1 S 4.7 kcal g g g g
夕食	A ケイジャンチキン	A ポークソテーオニオンソース	A バジルチキンソテー	A 豚肉のねぎ塩焼き	A 豚肉のわさび醤油	A 鶏のチリマヨソース	A ポークカレー	A 餃子	
	B カニクリームコロッケ	B 白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ	B 肉豆腐	B チキンカツとエビカツ	B 白身魚の磯辺揚げ	B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ	B	B 四川麻婆豆腐	
	AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 青梗菜のゆず醤油 ご飯 大根・大根葉の味噌汁	AB共通メニュー 大根とツナのマヨ和え ご飯 けんちん汁	AB共通メニュー かぼちゃのそぼろあん 野菜サラダ ご飯 水菜・ごぼうの味噌汁	AB共通メニュー 根菜の煮物 ほうれん草のおかか和え ご飯 なめこ・豆腐の味噌汁	AB共通メニュー ツナじゃが ごぼうの胡麻マヨ和え ご飯 チンゲン菜・人参の味噌汁	AB共通メニュー 切干大根 オクラの辛子醤油 ご飯 もやし・わかめの味噌汁	AB共通メニュー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬 牛乳	AB共通メニュー 筍の中華炒め キムチ ご飯 わかめスープ	
	栄養価 Aご飯大	E 836 P 34.6 F 21.5 C 132.7 S 5.2	E 990 P 31.8 F 32.8 C 144.8 S 4.8	E 1,013 P 38.8 F 32.7 C 145.4 S 3.3	E 1,011 P 29.0 F 37.0 C 143.9 S 5.1	E 1,015 P 32.6 F 36.4 C 140.6 S 5.7	E 1,068 P 41.1 F 36.7 C 149.9 S 5.7	E 882 P 24.3 F 36.8 C 119.1 S 3.9	E 679 P 16.4 F 10.2 C 134.5 S 4.2
	Aご飯中	E 680 P 32.1 F 21.2 C 95.6 S 5.2	E 834 P 29.3 F 32.5 C 107.7 S 4.8	E 857 P 36.3 F 32.4 C 108.3 S 3.3	E 855 P 26.5 F 36.7 C 106.8 S 5.1	E 859 P 30.1 F 36.1 C 103.5 S 5.7	E 912 P 38.6 F 36.4 C 112.8 S 5.7	E 882 P 24.3 F 36.8 C 119.1 S 3.9	E 523 P 13.9 F 9.9 C 97.4 S 4.2
Bご飯大	E 1,165 P 20.3 F 49.0 C 165.5 S 5.3	E 1,016 P 33.0 F 31.1 C 155.3 S 4.1	E 979 P 37.0 F 31.2 C 143.0 S 4.4	E 897 P 24.5 F 22.7 C 151.9 S 3.8	E 819 P 18.3 F 15.8 C 154.9 S 4.8	E 991 P 31.1 F 28.2 C 158.4 S 5.4	E 306 P 12.0 F 21.6 C 16.5 S 1.5	E 810 P 26.7 F 22.7 C 130.8 S 5.5	
Bご飯中	E 1,009 P 17.8 F 48.7 C 128.4 S 5.3	E 860 P 30.5 F 30.8 C 118.2 S 4.1	E 823 P 34.5 F 30.9 C 105.9 S 4.4	E 741 P 22.0 F 22.4 C 114.8 S 3.8	E 663 P 15.8 F 15.5 C 117.8 S 4.8	E 835 P 28.6 F 27.9 C 121.3 S 5.4	E 306 P 12.0 F 21.6 C 16.5 S 1.5	E 654 P 24.2 F 22.4 C 93.7 S 5.5	
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

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
いつもご利用いただき、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。



日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日			
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)			
朝食	ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁 かにかま玉子ロール 白菜と油揚げのさっと煮 納豆 牛乳	パン コーン・玉葱のスープ ロースハム ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯 豆苗・しめじの味噌汁 鶏すき煮 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳	パン キャベツ・もやしのスープ ウインナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 大根・麩の味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツと筍の炒め煮 納豆 牛乳			
	栄養価 ご飯中	E 672 P 27.0 F 19.7 C 98.6 S 4.4	E 468 P 18.4 F 15.3 C 65.5 S 3.2	E 731 P 33.4 F 22.5 C 102.4 S 3.8	E 561 P 21.9 F 26.5 C 59.2 S 3.7	E 656 P 22.7 F 17.7 C 104.9 S 3.9		
	ご飯小	516 kcal 24.5 g 19.4 g 61.5 g 4.4 g	363 kcal 15.3 g 13.2 g 47.2 g 2.8 g	575 kcal 30.9 g 22.2 g 65.3 g 3.8 g	456 kcal 18.8 g 24.4 g 40.9 g 3.3 g	500 kcal 20.2 g 17.4 g 67.8 g 3.9 g		
昼食	A 鶏肉きんぴら丼 豆苗と竹輪の辛子マヨ パイン缶 大根・人参の味噌汁	A かき揚げそば おくらおろし フルーツ白玉 混ぜご飯	A 塩豚丼 白菜のゴマ和え みかんゼリー ごぼう・人参の味噌汁	A 醤油ラーメン ピーマンの肉詰めフライ コーヒゼリー ご飯	A キンパ風丼 豆サラダ 蒟蒻ピーチゼリー みつ葉・厚揚げの味噌汁			
	栄養価 ご飯大	E 902 P 22.3 F 24.7 C 149.8 S 4.0	E 884 P 19.1 F 16.9 C 164.5 S 7.2	E 899 P 21.4 F 38.0 C 122.0 S 5.4	E 878 P 31.4 F 15.3 C 150.3 S 10.0	E 950 P 24.0 F 35.0 C 139.7 S 4.8		
		902 kcal 22.3 g 24.7 g 149.8 g 4.0 g	884 kcal 19.1 g 16.9 g 164.5 g 7.2 g	899 kcal 21.4 g 38.0 g 122.0 g 5.4 g	878 kcal 31.4 g 15.3 g 150.3 g 10.0 g	950 kcal 24.0 g 35.0 g 139.7 g 4.8 g		
夕食	A とんかつ	A 豚肉の生姜焼き	A チキンカツ胡麻ソース	A ポークソテー 和風ソース	A グリルチキン サルサソース			
	B 白身魚のコーンマヨ焼き	B 鯖の照り焼き	B 和風マーボ豆腐	B ミックスフライ	B 揚げサバのおろし和え			
	AB共通メニュー レンコンの明太子和え ご飯 豚汁	AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく ブロッコリーのチーズおかか和え ご飯 白菜・竹輪の味噌汁	AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 いんげんのピーナッツ和え ご飯 玉子・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー あんかけ豆腐 大根サラダ ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー 五目きんぴら 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 心のり・小松菜の味噌汁			
	栄養価 Aご飯大	E 994 P 22.4 F 30.5 C 162.3 S 3.5	E 954 P 29.0 F 34.9 C 136.7 S 5.2	E 943 P 26.9 F 20.8 C 167.3 S 5.8	E 1,024 P 36.3 F 31.8 C 149.5 S 4.7	E 987 P 37.7 F 24.6 C 158.7 S 4.4		
	Aご飯中	838 kcal 19.9 g 30.2 g 125.2 g 3.5 g	798 kcal 26.5 g 34.6 g 99.6 g 5.2 g	787 kcal 24.4 g 20.5 g 130.2 g 5.8 g	868 kcal 33.8 g 31.5 g 112.4 g 4.7 g	831 kcal 35.2 g 24.3 g 121.6 g 4.4 g		
	Bご飯大	1,174 kcal 27.5 g 54.2 g 143.4 g 3.2 g	1,045 kcal 37.1 g 40.2 g 130.5 g 5.3 g	935 kcal 33.2 g 22.7 g 155.2 g 6.5 g	978 kcal 33.7 g 29.9 g 147.6 g 5.5 g	843 kcal 23.2 g 20.8 g 141.4 g 4.4 g		
Bご飯中	1,018 kcal 25.0 g 53.9 g 106.3 g 3.2 g	889 kcal 34.6 g 39.9 g 93.4 g 5.3 g	779 kcal 30.7 g 22.4 g 118.1 g 6.5 g	822 kcal 31.2 g 29.6 g 110.5 g 5.5 g	687 kcal 20.7 g 20.5 g 104.3 g 4.4 g			

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

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
いつもご利用いただき、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。