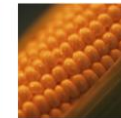




WEEKLY MENU



日	1月7日				1月8日				1月9日				1月10日				1月11日				1月12日				1月13日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 肉団子の旨煮 スパゲティとレタスのサラダ オクラと白滝のゴマ和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 野菜とベーコンのスクランブルエッグ ハムと野菜のカレー炒め 納豆 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 切干大根 だし巻き卵 ブロッコリーとトマトの中華和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ピリ辛こんにやく マカロニサラダ トマト入りスクランブルエッグ サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ひじきと白滝の煮付け ゆで卵 ブロッコリーのホットマヨ和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 肉入りコロッケ 高野豆腐 白滝ときのこのピリ辛炒め サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン キャベツ・ツナコーン炒め 白身魚フライ 納豆 サラダ 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		795.5	22.5	23.4	3.8	946.5	34.0	34.9	3.3	783.5	24.5	18.9	3.6	799.0	26.1	28.5	3.2	825.0	28.7	31.8	3.3	768.0	22.2	23.3	3.3	755.5	26.6	26.4	2.3
	昼食	味玉醤油らーめん				親子丼				メンチカツカレー				かき玉うどん				ブルコギ丼				豆腐ハンバーグおろしぼん酢				塩焼きうどん			
		揚げ焼売のガーリック風味				イカときゅうりのピリ辛和え				サラダ				竹輪の磯辺揚げ				小松菜とコーンのじゃこ和え				ちゃんこ鍋風煮				かぼちゃのコロッケ			
ライス				小松菜と油揚げの味噌汁				牛乳				混ぜご飯(鮭わかめ)				ワカメスープ				小松菜となめこの味噌汁				コーンと玉葱のスープ					
栄養価		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1073.0	31.2	18.5	6.6	824.0	34.9	24.2	4.9	969.0	25.3	32.1	4.0	853.0	25.4	8.6	4.6	812.0	24.7	30.2	4.0	928.0	30.6	28.7	5.8	1121.0	25.3	20.8	4.6	
夕食	和風おろし豚焼肉& イワシフライ				ポークデミシチュー				鶏天しそ風味& き豆腐のにら玉 焼				ハンバーグと鯖の竜田揚げ				かつ煮				チキンの味噌マヨネーズ ソース&アジフライ				豚肉と厚揚げの四川炒め				
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				
	蓮根と竹輪のきんぴら				野菜とベーコンの スクランブルエッグ				ひじきと大豆の煮物				ソース焼きそば				アサリと大根のわさび和え				もやしとほうれん草のナムル				切干大根の梅風味				
	ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
	867.0	25.5	18.9	5.0	957.0	27.4	25.1	3.7	1113.0	34.0	39.7	3.1	1091.0	34.7	30.9	5.0	903.0	26.2	24.6	4.5	1182.0	41.9	41.7	4.8	892.0	25.9	25.6	5.0	

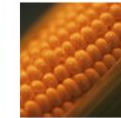
※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承ください。

西洋フード・コンパグループ(株)



WEEKLY MENU



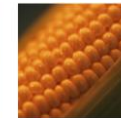
日	1月14日				1月15日				1月16日				1月17日				1月18日				1月19日				1月20日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ウインナーとマカロニコーンソテー ブロッコリーのおかか和え 栗かぼちゃの含め煮 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン オニオンスクランブル フライドポテト もやしとわかめ中華合え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン なめ茸オクラ だし巻き卵 ピリ辛こんにゃく サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 小松菜とコーンのじゃこ和え トマト入りスクランブルエッグ ひじきと大豆の煮物 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ツナ野菜炒め 納豆 ゆで卵 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 野菜とベーコンのスクランブルエッグ スパゲティとレタスのサラダ 切干大根 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 白身魚フライ 温奴 小松菜のなめ茸おろし サラダ 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		896.0	30.4	24.7	2.9	5102.0	71.3	250.0	11.0	757.5	23.5	18.8	3.9	842.5	30.8	31.6	3.7	814.0	33.9	27.9	2.3	880.0	28.0	32.8	3.8	719.0	26.1	21.9	3.1
	昼食	豚焼き肉丼 じゃがいものカレー炒め キャベツと油揚げの味噌汁				スタミナらーめん 春巻 ライス				玉子フライカレー サラダ 牛乳				チキンソースかつ丼 めかぶ土佐酢 キャベツと玉葱のスープ				塩コーンラーメン 焼き餃子 ライス				焼きうどん(ソース味) あさりと胡瓜のわさび醤油 ライス ほうれん草と麩の味噌汁				トルコライス ブロッコリーのゴマ和え コンソメジュリアン			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		787.0	22.6	21.1	4.0	898.0	24.6	24.5	7.6	913.0	24.2	26.3	4.4	687.0	16.4	14.0	4.6	1069.0	27.2	18.3	6.2	886.0	24.9	20.3	8.0	742.0	16.4	24.1	5.1
夕食	ハンバーグデミグラスソース 副 菜 冷奴 ご飯・汁物 デザート				鶏肉のマスタードソース& さばカレーカツ 副 菜 かぼちゃのそぼろあん ご飯・汁物 デザート				豚肉の生姜焼き& クリームコロッケ 副 菜 パンサンズー(中華和え物) ご飯・汁物 デザート				肉じゃが 副 菜 きびなご甘酢醤油 ご飯・汁物 デザート				チキン南蛮&麻婆茄子 副 菜 大根の梅肉和え ご飯・汁物 デザート				アジの天ぷら&豚ニラ玉 副 菜 ほうれん草と 大根のピーナッツ和え ご飯・汁物 デザート				鶏ももの西京焼き& コーンフライ 副 菜 和風スパゲッティー ご飯・汁物 デザート				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		997.0	26.0	29.2	3.0	1036.0	35.0	21.7	3.6	970.0	23.5	26.4	4.4	814.0	25.2	12.8	4.4	991.0	29.5	29.8	4.3	889.0	28.1	24.6	2.2	1008.0	35.2	24.6	3.5

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承ください。



WEEKLY MENU



日	1月21日				1月22日				1月23日				1月24日				1月25日				1月26日				1月27日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン オムレツ ブロッコリーのおかか和え アジアン風ホクホクポテト サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 肉団子のチリソース ポテトとレタスのサラダ 小松菜と白滝の胡麻和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ミックススクランブル 納豆 ひじきと枝豆の煮物 サラダ ジュース				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 小松菜とチャーシューの炒め 高野豆腐 ゆで卵 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ハム野菜炒め マカロニサラダ カレーフライドポテト サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 温奴 ほうれん草スクランブル 切干大根 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン わかめのツナ炒め ごぼうサラダ 栗かぼちゃの含め煮 サラダ 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
		758.0	24.3	18.5	3.9	841.5	23.7	24.6	3.0	905.5	34.5	28.7	3.8	751.0	27.7	25.2	2.7	832.5	22.4	27.2	3.0	863.0	30.8	27.6	3.9	721.5	20.5	22.2	3.0
	昼食	かき玉うどん 春雨ともやしの炒め物 混ぜご飯(鮭わかめ)				チキン南蛮丼 切干大根の中華和え 大根と油揚げの味噌汁				ハンバーグカレー サラダ 牛乳				とんこつラーメン シュウマイ パン				牛肉の柳川井 オクラと大根のごま和え 春雨スープ				かき揚げうどん 温泉玉子 炊き込みご飯				鯖の七味焼き ほうれん草と白滝のお浸し ライス 沢煮碗			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
		801.0	19.8	8.3	3.9	851.0	28.4	33.6	3.0	974.0	26.5	34.5	4.2	928.0	32.8	20.4	9.0	842.0	26.2	26.5	4.1	917.0	27.5	21.4	5.4	855.0	27.7	28.5	3.4
夕食		鶏肉の味噌炒め& いか野菜カツ 副 菜 かぼちゃとベーコンの和風煮 ご飯・汁物 デザート				さばの立田揚げ& 豚肉と厚揚げ煮 副 菜 ブロッコリーの辛子マヨネーズ ご飯・汁物 デザート				ピックメンチカツデミソース 副 菜 アサリと大根のわさび和え ご飯・汁物 デザート				回鍋肉&いわしフライ 副 菜 もやしの胡麻風味和え ご飯・汁物 デザート				鶏すき煮豆腐 副 菜 ほうれん草とコーンのソテー ご飯・汁物 デザート				豚肉とインゲンの炒め& キャベツメンチ 副 菜 スパゲッティサラダ ご飯・汁物 デザート				大判唐揚げ 副 菜 オクラの梅おかか和え ご飯・汁物 デザート			
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
		1106.0	26.7	38.8	4.7	975.0	30.7	33.5	4.4	1271.0	29.7	40.5	4.0	855.0	27.0	18.3	4.9	998.0	35.1	27.1	5.3	1103.0	29.9	34.8	4.6	997.0	23.2	36.4	3.8

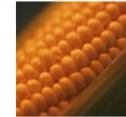
※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承願います。

西洋フード・コンパグループ(株)



WEEKLY MENU



日	1月28日				1月29日				1月30日				1月31日				2月1日				2月2日				2月3日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン オムレツ 納豆 ワカメとしめじの煮浸し サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン カレーコロッケ ごぼうサラダ 小松菜の胡麻和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ハム野菜炒め スパゲティとレタスのサラダ トマトスクランブル サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ピリ辛こんにやく 大根と人参のマヨサラダ カレーフライドポテト サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 照焼き肉団子 ゆで卵 コーンとブロッコリーのマヨソース サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 納豆 ほうれん草スクランブル ツナじゃが サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 厚揚げと野菜の生姜煮 だし巻き卵 小松菜とコーンのじゃこ和え サラダ 牛乳			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	728.5	26.1	18.7	2.6	918.0	23.1	29.9	3.8	892.5	28.6	29.1	3.4	803.0	18.8	29.4	2.8	881.0	30.5	34.1	3.1	801.0	31.2	25.7	2.6	700.0	27.0	21.6	3.4
	中華丼 さつまいものきんぴらバター風味 豆腐とねぎの生姜スープ				横浜もやしあんかけラーメン 揚げ餃子 パン				クリームコロッケカレー サラダ				豚肉ごぼう炒め丼 里芋の彩りあんかけ 春雨スープ				けんちんうどん アジフライ 混ぜご飯(ゆかり)				叉焼炒飯 ひじきの胡麻サラダ コーンと玉葱のスープ				ミートソース カリフラワーのコンソメ煮 パン ポテトと人参のスープ			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	817.0	23.0	21.9	6.6	895.0	26.9	20.7	8.5	682.0	13.4	14.8	3.2	776.0	22.2	20.6	3.2	1020.0	31.4	22.4	4.5	698.0	17.8	21.0	5.3	820.0	21.3	15.1	4.5
夕食	和風ハンバーグステーキ& 魚フライ 副 菜 ひじきと白滝の煮付け ご飯・汁物 デザート				和風マーボ豆腐 副 菜 ミートコロッケ ご飯・汁物 デザート				鶏肉の柚子胡椒ソース&きの こと玉子の炒め 副 菜 春雨と大根のサラダ ご飯・汁物 デザート				おでん 副 菜 カレーコロッケ ご飯・汁物 デザート				鶏唐揚げ&卵とキャベツの 塩麹炒め 副 菜 こんにやくと野菜の煮物 ご飯・汁物 デザート				白身魚のフリットジンジャーソース 副 菜 明太子スパゲッティ ご飯・汁物 デザート				豚肉の生姜焼きとコロッケ 副 菜 切干大根 ご飯・汁物 デザート			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	836.0	22.7	16.4	5.3	912.0	26.7	25.8	4.9	949.0	30.5	21.0	3.0	941.0	26.6	25.2	5.4	1009.0	18.1	39.9	4.5	863.0	26.7	16.1	4.6	1100.0	20.7	40.0	3.3

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承ください。

西洋フード・コンパスグループ(株)