WEEKLY MENU

日	1月16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			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	野菜と挽肉の塩炒め				鮭の塩焼き				目玉焼き				肉団子の旨煮				カレーコロッケ				さばの味噌煮				きゃべつとツナの炒め			
	おくらのおかか和え				旬 小松菜のなめたけ和え				ポテトサラダ				ヨーグルト・フルーツソース				旬 ブロッコリーのホットマヨ和え				白滝ときのこのピリ辛炒め				ごぼうと人参のゴママヨ和え			
	ごはん・パン				ごはん・パン				菓子パンの日				ごはん・パン				ごはん・パン				ごはん・パン				ごはん・パン			
	葉大根とうずまき麸の味噌汁				きゃべつと油揚げの味噌汁				ごはん・レタスと人参のコンソメスープ				絹さやととろろ昆布の味噌汁				大根としめじの味噌汁				うずまき麸と青葱の味噌汁				ふのりと豆腐の味噌汁			
	納豆				納豆				納豆				納豆・梅干し				サラダ・納豆				納豆				納豆			
	サラダ・牛乳				サラダ・牛乳				サラダ・牛乳				サラダ・牛乳				コーンフレーク・牛乳				サラダ・牛乳				サラダ・牛乳			
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	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
	864	23.8	24.9	3.5	801	24.8	21.0	2.6	844	24.1	24.7	2.4	984	28.2	28.0	5.1	968	29.7	30.2	3.3	841	24.6	23.4	2.3	857	21.2	25.6	2.8
昼食	豚すき丼				スパゲティツナトマトソース				チキンカレー				あったかメニュー かき揚げそば				牛焼肉丼				豚肉の細切り飯				焼きうどん			
	きゃべつの青じそ和え				ピーマン肉詰めフライ				トマトのイタリアンサラダ				旬 大根の梅和え				道産食材 北海道産野菜サラダ				きゃべつとかにかまのサラダ				ミートコロッケ			
	いちごフルーチェ				ロールパン				福神漬				ゼリー				漬物				オレンジ				チンゲン菜とえのきの中華スープ			
	豆麸とねぎの味噌汁				エリンギと玉葱のコンソメスープ				ブルーベリージョア				まぜごはん				高野豆腐とわかめの味噌汁				もやしといんげんの味噌汁				まぜごはん			
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	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
	896	31.4	19.9	4.5	1034	31.2	41.4	5.8	966	24.6	22.8	3.3	976	21.4	15.1	6.3	1099	27.9	54.2	4.6	863	25.4	21.8	2.3	1162	26.6	31.9	5.8
夕食	揚げ餃子の豆板醤ソースがけ				MEGA 鶏肉のみぞれ煮				ビッグメンチカツ				A：回鍋肉				チキンソテージンジャーソース				卒業生 追い出しコンパ				豚にら玉			
	竹輪と大根の炒め				青菜と玉葱の炒め				かぼちゃとベーコンのグラタン				選択食 B：白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ				旬 いか大根								絹さやとささみの中華和え			
	ごはん				ごはん				ごはん				厚揚げとじゃが芋の韓国風				ごはん								ごはん			
	豆腐とわかめの味噌汁				ごぼうと人参の味噌汁				なめこと小松菜の味噌汁				ごはん・玉子とにらの中華スープ				白菜と油揚げの味噌汁								じゃが芋とわかめの味噌汁			
	ジュース				旬 れんこんのわさびマヨ和え				ジュース				もやしのゆかり和え				ジュース								ジュース			
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	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
	1145	27.3	33.3	5.3	1217	52.9	45.4	5.6	1466	33.9	57.7	7.7	1150	41.0	38.7	5.6	1070	44.9	26.9	4.2					1110	40.7	37.8	3.8
					MEGAメニュー								966	35.9	17.3	4.1												

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。　西洋フード・コンパスグループ株式会社