WEEKLY MENU

日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	スパニッシュオムレツ 旬 大根のコンソメ煮 ごはん・パン コーンとえのきのスープ 納豆 サラダ・牛乳	鮭の塩焼き ひじきと枝豆の煮物 ごはん・パン 小松菜とうずまき麸の味噌汁 納豆 サラダ・牛乳	なすの肉詰めフライ ソーセージときゃべつのフレンチサラダ 菓子パンの日 ごはん・ポテトと玉葱のスープ 納豆 サラダ・牛乳	いかとブロッコリーの塩炒め ヨーグルト・フルーツソース ごはん・パン 水菜と絹さやのスープ 納豆 サラダ・牛乳	目玉焼き 旬 キャベツの粒マスタード和 ごはん・パン 玉葱としめじの味噌汁 サラダ・納豆 コーンフレーク・牛乳	里芋と厚揚げの煮付け 旬 白菜のお浸し ごはん・パン 高野豆腐とわかめの味噌汁 納豆 サラダ・牛乳	豚挽肉といんげんの味噌炒め かぼちゃとベーコンの和風煮 ごはん・パン 高野豆腐とふのりの味噌汁 納豆 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
	781 / 24.3 / 15.1 / 5.3	761 / 31.1 / 13.9 / 3.6	869 / 26.6 / 22.6 / 3.2	782 / 24.3 / 14.4 / 2.3	944 / 30.0 / 20.0 / 4.0	767 / 24.2 / 13.9 / 4.1	858 / 23.9 / 21.2 / 3.5
昼食	チキン南蛮丼 胡瓜のごま塩和え 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁	あったかメニュー きつねうどん 蓮根はさみ揚げ キャベツのツナ和え 混ぜご飯(ゆかり)	豚肉の生姜焼き丼 ミックスサラダ 黄桃缶 キャベツと青梗菜の味噌汁	ポークカレー 旬 コールスローサラダ 福神漬け	あったかメニュー こんこつ野菜ラーメン 一口つくね 道産食材 北海道産野菜サラダ ごはん	三色丼 大学芋 とうみょうともやしの昆布和え いんげんと油揚げの味噌汁	豚すき丼 旬 大根のキムチ和え デザートムース じゃが芋としめじの味噌汁
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 / 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
	996 / 39.4 / 44.8 / 3.7	1237 / 45.7 / 35.0 / 10.5	800 / 28.9 / 21.6 / 4.1	912 / 21.0 / 18.8 / 6.2	1034 / 35.7 / 26.2 / 11.4	824 / 26.3 / 21.3 / 5.3	1046 / 26.4 / 40.8 / 5.5
夕食	青椒肉絲 旬 白菜とブロッコリーのクリーム煮 ごはん もやしとワカメの味噌汁 筍の中華炒め	メンチカツとクリームコロッケ インゲンの胡麻マヨ和え ごはん 大根とわかめの味噌汁 ジュース	鶏の照焼き じゃが芋のニンニクおかか和え ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 小松菜の辛子和え	 焼肉バイキング	豚焼肉おろし仕立て ザーサイ冷奴 ごはん なめことふのりの味噌汁 めかぶおくら		塩麹漬け鶏肉の野菜炒め いか団子と春雨のスープ煮 ごはん もやしと葉大根の味噌汁 もやしのゆかり和え
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
	1083 / 28.4 / 39.6 / 5.7	1213 / 21.7 / 47.5 / 3.0	955 / 39.9 / 25.2 / 4.2		815 / 24.7 / 18.5 / 3.7	1218 / 35.8 / 37.9 / 5.2	1026 / 54.5 / 26.3 / 7.0

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