



# WEEKLY MENU

	【月】 1.16	【火】 1.17	【水】 1.18	【木】 1.19	【金】 1.20	【土】 1.21	【日】 1.22	
朝食	<b>定食</b> パン ウインナー 牛乳 504kcal 蛋18.4g 脂23.7g 炭53.5g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 鮎の漬け焼き 味噌汁 牛乳 691kcal 蛋26.9g 脂11.7g 炭116.7g 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>パン</b> 牛肉コロッケ ジュース 500kcal 蛋12.6g 脂15.4g 炭77.3g 塩1.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 納豆 白滝とじ このきんぴら 味噌汁 牛乳 680kcal 蛋23.1g 脂13.8g 炭108.6g 塩2.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>パン</b> オムレツ 牛乳 456kcal 蛋18.3g 脂16.8g 炭57.5g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>パン</b> エビグラタンフライ 牛乳 576kcal 蛋17.4g 脂25.1g 炭69.4g 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> なす味噌 すまし汁 牛乳 698kcal 蛋17.9g 脂18.1g 炭111.5g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	
	<b>定食</b> ごはん 牛カルビ焼肉 中華チリ春巻き 味噌汁 799kcal 蛋19.4g 脂25.3g 炭119.0g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 卵黄	<b>ごはん</b> 蓮根と豚ひき肉の味噌煮 揚げ海老焼売 青梗菜とハムのマスタード和え すまし汁 853kcal 蛋23.8g 脂26.0g 炭128.4g 塩4.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 鶏ときのこ炒め 里芋のツナマヨ和え 味噌汁 846kcal 蛋29.7g 脂29.1g 炭114.3g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> いわしフライとホタテ風味フライ こんにやくの土佐煮 ミニサラダ 味噌汁 825kcal 蛋21.4g 脂25.3g 炭123.1g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> ポークソテー おろしソース ツナじゃが ミニコンサラダ 中華スープ 751kcal 蛋24.9g 脂16.9g 炭122.0g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄			
昼食	<b>丼・麺セット</b> チキテキ丼 中華チリ春巻き 味噌汁 817kcal 蛋31.2g 脂22.7g 炭118.8g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>スパゲティマトソース</b> 青梗菜とハムのマスタード和え 496kcal 蛋17.7g 脂13.6g 炭76.3g 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ジャージャー飯</b> 里芋のツナマヨ和え 味噌汁 889kcal 蛋29.4g 脂26.1g 炭133.0g 塩4.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>肉うどん</b> ホタテ風味フライ 545kcal 蛋17.8g 脂19.7g 炭73.5g 塩6.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>小松菜と鶏のピリ辛丼</b> ツナじゃが 中華スープ 855kcal 蛋26.4g 脂23.8g 炭130.9g 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>チキンカレー</b> ミニコンサラダ コンソメスープ 756kcal 蛋19.7g 脂18.2g 炭125.3g 塩4.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>玉子とじうどん</b> ひじきのマヨネーズ和え 394kcal 蛋16.9g 脂11.2g 炭55.0g 塩6.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	
	<b>定食</b> ごはん メンチカツとカニクリームコロッケ ミニサラダ 切干大根とひじき煮 味噌汁 899kcal 蛋20.9g 脂26.2g 炭140.8g 塩4.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 卵黄	<b>ごはん</b> 鶏の塩麹焼き 人参ツナ炒め 水菜とレタスのサラダ コンソメスープ 705kcal 蛋37.1g 脂13.4g 炭107.9g 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 揚げ豚の旨ダレ ニラもやし炒め ミニサラダ 味噌汁 818kcal 蛋23.0g 脂23.0g 炭126.0g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 鶏肉の治部煮 キャベツとじゃこのゆかり和え 味噌汁 764kcal 蛋29.4g 脂15.3g 炭124.7g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 鶏の香辛パン粉焼き ごぼうサラダ 味噌汁 826kcal 蛋39.9g 脂17.6g 炭124.3g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> カジキメンチカツ ミニサラダ 豚汁 857kcal 蛋23.9g 脂25.6g 炭130.5g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 鶏肉と玉子のオイスター炒め ミニサラダ 中華スープ 666kcal 蛋20.6g 脂15.0g 炭109.3g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	
夕食	<b>丼・麺セット</b> 麻婆ラーメン 切干大根とひじき煮 532kcal 蛋24.7g 脂13.5g 炭76.6g 塩6.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ハッシュドポーク</b> 水菜とレタスのサラダ コンソメスープ 802kcal 蛋20.9g 脂23.1g 炭123.2g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>鶏塩うどん</b> ニラもやし炒め 458kcal 蛋20.5g 脂15.4g 炭61.7g 塩6.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>キムチ豚丼</b> キャベツとじゃこのゆかり和え 味噌汁 839kcal 蛋24.5g 脂25.0g 炭127.2g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄				

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

	【月】 1.23	【火】 1.24	【水】 1.25	【木】 1.26	【金】 1.27	【土】 1.28	【日】 1.29
朝食	<b>定食</b> パン チキンオムレツ 牛乳 452kcal 蛋19.0g 脂16.3g 炭57.0g 塩2.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 味噌汁</b> 白身魚(ホキ)の西京焼き 牛乳 646kcal 蛋25.3g 脂10.1g 炭108.5g 塩2.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン チキンナゲット ジュース</b> 401kcal 蛋14.4g 脂8.8g 炭66.4g 塩1.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 里芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳</b> 653kcal 蛋18.7g 脂11.0g 炭115.9g 塩2.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン ミートボール 牛乳</b> 445kcal 蛋18.8g 脂14.9g 炭59.1g 塩1.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン オムレツ 牛乳</b> 417kcal 蛋16.6g 脂14.6g 炭54.4g 塩1.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 納豆 青菜炒め 味噌汁 牛乳</b> 678kcal 蛋22.2g 脂14.4g 炭108.0g 塩2.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
	<b>定食</b> ごはん さばの味噌煮 テンゲン菜と干しエビの炒め和え ミニサラダ すまし汁 852kcal 蛋26.1g 脂27.2g 炭120.2g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 鶏肉と野菜の中華風旨煮 焼き餃子 すまし汁</b> 753kcal 蛋26.6g 脂19.3g 炭115.9g 塩2.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 牛肉と根菜のしぐれ煮 さつま芋とカリフラワーのサラダ すまし汁</b> 780kcal 蛋15.4g 脂21.2g 炭128.4g 塩2.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 鶏の照り焼き 大根と油揚げの煮物 ミニサラダ 味噌汁</b> 757kcal 蛋30.2g 脂19.4g 炭112.8g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 豚肉のカレー生姜焼き キャベツチャンプルー ミニコンサラダ 味噌汁</b> 736kcal 蛋25.4g 脂19.9g 炭111.4g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●		
昼食	<b>丼・麺セット</b> 豚バラ丼 テンゲン菜と干しエビの炒め和え すまし汁 824kcal 蛋21.8g 脂28.3g 炭119.1g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>豚キムチラーメン 焼き餃子</b> 726kcal 蛋25.3g 脂30.5g 炭82.0g 塩8.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>鶏チリ丼 さつま芋とカリフラワーのサラダ すまし汁</b> 870kcal 蛋30.8g 脂20.8g 炭137.6g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>まぜそば 大根と油揚げの煮物</b> 606kcal 蛋27.5g 脂19.6g 炭78.0g 塩3.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>かき揚げ丼 キャベツチャンプルー 味噌汁</b> 764kcal 蛋15.1g 脂18.7g 炭130.5g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>豚肉ブルコギ丼 テンゲン菜の中華和え 中華スープ</b> 931kcal 蛋23.7g 脂38.4g 炭121.6g 塩4.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>味噌チャーシューメン 里芋の胡麻和え</b> 523kcal 蛋43.1g 脂16.1g 炭81.4g 塩7.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
	<b>定食</b> ごはん 牛肉のチャブチエ ヲフレクと和わの辛子醤油和え 味噌汁 817kcal 蛋25.3g 脂24.9g 炭123.7g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん ポークソテー 山賊ソース ポテト 大根とじゃこのサラダ コンソメスープ</b> 764kcal 蛋24.2g 脂17.2g 炭125.4g 塩3.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 鶏のバーベキューソース かぼちゃ挽肉フライ コンソメスープ</b> 965kcal 蛋32.1g 脂37.4g 炭122.9g 塩3.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん ジャンボソーセージ入りポークブラ ウンシチュー 十品目のサラダ 米粉の桃タルト ビルクル</b> 1316kcal 蛋28.7g 脂82.2g 炭153.8g 塩4.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 麻婆茄子 ミニツナサラダ 豆腐の中華スープ</b> 737kcal 蛋22.4g 脂21.0g 炭113.2g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 若鶏のしそ天ぷら ミニサラダ 味噌汁</b> 963kcal 蛋24.1g 脂40.8g 炭120.3g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん 肉団子の甘酢煮 ほうれん草ツナサラダ 中華スープ</b> 761kcal 蛋18.8g 脂15.9g 炭132.8g 塩4.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
夕食	<b>丼・麺セット</b> ミートスパゲティ ヲフレクと和わの辛子醤油 和え 527kcal 蛋24.5g 脂8.2g 炭89.4g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ビーンズキーマカレー 大根とじゃこのサラダ コンソメスープ</b> 751kcal 蛋19.2g 脂18.2g 炭125.7g 塩5.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>中華野菜あんかけうどん かぼちゃ挽肉フライ</b> 568kcal 蛋20.3g 脂20.1g 炭74.9g 塩3.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ●				

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

		【月】 1.30	【火】 1.31						
朝食	定食	<b>パン</b> ハムポテトフライ 牛乳 540kcal 蛋18.0g 脂22.9g 炭95.4g 塩1.8g アレルギー 小麦 ● ● ●	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 牛乳 796kcal 蛋27.5g 脂26.1g 炭106.4g 塩2.7g アレルギー 小麦 ● ● ●						
	定食	ごはん 白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ 美蓉焼 中華スープ 669kcal 蛋25.7g 脂9.2g 炭118.1g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 豚肉の葱塩焼き 竹輪とやしの梅ポン酢和え ミニサラダ 味噌汁 743kcal 蛋26.6g 脂19.9g 炭111.8g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●						
昼食	丼・麺セット	ホイコーロー丼 美蓉焼 中華スープ 707kcal 蛋19.8g 脂17.1g 炭117.2g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	もろこし卵とじうどん 竹輪とやしの梅ポン酢和え 380kcal 蛋14.4g 脂4.2g 炭72.6g 塩5.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●						
	定食	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツと厚揚げの炒め物 味噌汁 732kcal 蛋27.9g 脂17.1g 炭113.8g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 鶏のガーリックベッパー焼き インゲンソテー 豆腐と水菜のサラダ コンソメスープ 755kcal 蛋29.4g 脂23.5g 炭103.9g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●						
夕食	丼・麺セット	ちくわ天きしめん キャベツと厚揚げの炒め物 490kcal 蛋16.5g 脂13.8g 炭75.6g 塩8.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ポークカレー 豆腐と水菜のサラダ コンソメスープ 835kcal 蛋18.7g 脂27.2g 炭126.2g 塩4.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●						

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社