



1/29(木) 昼食 **ブルコギ焼きうどん**
ブルコギソースを使用して簡単に味が決まります！ぜひご賞味ください♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
朝食	豚肉と里芋の煮もの 春菊と油揚げのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー110kcal ●蛋白質7.1g ●脂質3.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.9g	かぼちゃのそぼろ煮 もやしのあえもの みそ汁(オクラ・大根)  ●エネルギー99kcal ●蛋白質4.1g ●脂質2.5g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.5g	白菜のバターポン炒め ピーマンと春雨の炒め煮 鶏がらスープ(えのき茸・わかめ)  ●エネルギー129kcal ●蛋白質6.4g ●脂質6.1g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.0g	納豆 かぶと油揚げの煮もの みそ汁(卵・細葱)  ●エネルギー120kcal ●蛋白質8.9g ●脂質5.8g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.7g	がんもと大根の煮もの レタスのさっと炒め すまし汁(とろろ昆布・人参)  ●エネルギー97kcal ●蛋白質3.7g ●脂質5.5g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.0g	焼ちくわとれんこんの炒めもの 山形のだし みそ汁(キャベツ・玉葱)  ●エネルギー127kcal ●蛋白質3.9g ●脂質5.2g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.4g	ひじき煮 菜の花の辛し和え みそ汁(さつま芋・人参)  ●エネルギー97kcal ●蛋白質4.9g ●脂質0.9g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量2.5g
昼食	たらの煮付け 白はんぺんといんげんの炒めもの ブロッコリーサラダ みそ汁(卵・玉葱)  ●エネルギー181kcal ●蛋白質17.7g ●脂質7.0g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.8g	鶏肉と白菜の中華炒め カリカリお揚げとレタスのサラダ さつま芋のうま煮 鶏がらスープ(わかめ・細葱)  ●エネルギー270kcal ●蛋白質13.1g ●脂質13.7g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.3g	たこキャベツカツ じゃが芋の煮もの オクラのおかあえ みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー310kcal ●蛋白質14.4g ●脂質12.9g ●炭水化物38.5g ●食塩相当量3.3g	新 ブルコギ焼きうどん ちくわと大根のサラダ チンゲン菜のさっと煮  ●エネルギー388kcal ●蛋白質16.4g ●脂質10.7g ●炭水化物60.6g ●食塩相当量3.3g ※麺の栄養量を含む	鶏肉とさつま芋のみそバター煮 ほうれん草の炒めもの 白菜サラダ すまし汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー313kcal ●蛋白質16.1g ●脂質14.2g ●炭水化物35.8g ●食塩相当量2.9g	ミナミカゴカマスのムニエル いんげんの煮もの じゃが芋サラダ スープ(焼麩・人参)  ●エネルギー295kcal ●蛋白質15.1g ●脂質17.6g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.6g	和風おろし豚焼肉 胡瓜のミモザサラダ 小松菜の煮もの みそ汁(白菜・わかめ)  ●エネルギー215kcal ●蛋白質16.0g ●脂質12.3g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.1g
夕食	鶏肉の塩バター焼き 焼ちくわとオクラの煮もの じゃが芋サラダ スープ(わかめ・人参)  ●エネルギー308kcal ●蛋白質21.7g ●脂質13.2g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量3.5g	豚肉と小松菜の煮もの ウインナーとカリフラワーの炒めもの キャベツのあえもの みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー275kcal ●蛋白質15.6g ●脂質18.2g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量3.3g	新 生姜香る親子丼 いんげんのかに風味あえ 大根の二色炒め すまし汁(とろろ昆布・細葱)  ●エネルギー255kcal ●蛋白質20.2g ●脂質13.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.9g	さわらの和風炒め キャベツのそぼろ煮 れんこんのマヨあえ みそ汁(白菜・太葱)  ●エネルギー308kcal ●蛋白質19.9g ●脂質17.6g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.8g	豚肉のガーリックソテー レタスのさっと煮 なすのナムル みそ汁(焼麩・えのき茸)  ●エネルギー257kcal ●蛋白質17.9g ●脂質15.3g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.7g	鶏肉の黒酢ソース炒め オクラのツナあえ 白菜の煮もの 鶏がらスープ(わかめ・細葱)  ●エネルギー286kcal ●蛋白質18.6g ●脂質12.6g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量3.4g	銀ひらすのホイル蒸し 五目揚げとキャベツの炒めもの 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー254kcal ●蛋白質16.9g ●脂質14.2g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量3.0g



2/4(水) 昼食 焼き鶏つくね

濃口醤油、たまり醤油、濃縮醤油を使用した濃厚で旨味の強い醤油味のたれをつくねに絡めました。

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
朝食	八幡巻き じゃが芋のあえもの みそ汁(卵・小松菜)  ●エネルギー168kcal ●蛋白質9.3g ●脂質6.4g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量2.2g	鶏肉とカリフラワーの炒めもの 大根葉と油揚げのあえもの みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー114kcal ●蛋白質7.8g ●脂質5.9g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g	白はんぺんとれんこんの煮もの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(白菜・細葱)  ●エネルギー144kcal ●蛋白質8.2g ●脂質3.6g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.5g	焼ちくわと大根の甘辛炒め ほうれん草のお浸し みそ汁(油揚げ・玉葱)  ●エネルギー149kcal ●蛋白質6.3g ●脂質8.1g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.4g	くずし豆腐の炒め ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(もやし・太葱)  ●エネルギー163kcal ●蛋白質10.2g ●脂質10.4g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.0g	豚肉と里芋の煮もの 味付け湯葉 みそ汁(えのき茸・人参)  ●エネルギー110kcal ●蛋白質7.6g ●脂質3.9g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.7g	親子風オムレツ スパゲティサラダ スープ(焼麩・パセリ)  ●エネルギー238kcal ●蛋白質10.1g ●脂質12.0g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量1.9g
昼食	鶏肉となすの煮もの 白はんぺんとチンゲン菜の炒めもの おからサラダ みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー395kcal ●蛋白質14.8g ●脂質29.9g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量3.5g	【節分】焼き鯖の節分ちらし 鶏肉と白菜の煮もの 里芋の二色あえ すまし汁(とろろ昆布・えのき茸)  ●エネルギー314kcal ●蛋白質19.1g ●脂質20.1g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量3.3g	新! 焼き鶏つくね ちくわとブロッコリーのサラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー309kcal ●蛋白質18.7g ●脂質16.1g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量3.5g	豚肉とれんこんのうま塩炒め かぼちゃサラダ キャベツの煮もの 鶏がらスープ(焼麩・細葱)  ●エネルギー299kcal ●蛋白質16.1g ●脂質16.8g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量2.5g	鶏肉のチーズピカタ 白菜の煮もの 大根の二色サラダ スープ(わかめ・パセリ)  ●エネルギー234kcal ●蛋白質18.9g ●脂質12.5g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量3.0g	豚肉とかぼちゃの煮もの いんげんの炒めもの カリフラワーのマヨあえ みそ汁(焼麩・細葱)  ●エネルギー324kcal ●蛋白質15.6g ●脂質16.1g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.1g	あじの塩焼き 五目揚げとオクラの煮もの さつま芋のサラダ みそ汁(わかめ・えのき茸)  ●エネルギー218kcal ●蛋白質17.3g ●脂質5.8g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量2.4g
夕食	ポークソテー 豆腐の彩りあえ オクラの煮もの スープ(玉葱・パセリ)  ●エネルギー269kcal ●蛋白質19.1g ●脂質16.5g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.5g	鶏肉ともやしのゆずこしょう炒め キャベツのかに風味サラダ かぼちゃの煮もの 鶏がらスープ(わかめ・枝豆)  ●エネルギー246kcal ●蛋白質15.8g ●脂質11.9g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.9g	豚肉と大根のとろろ煮 五目揚げといんげんの炒めもの チンゲン菜のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー286kcal ●蛋白質14.6g ●脂質17.5g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量3.2g	かれいの南蛮漬け さつま芋の煮もの 春雨サラダ みそ汁(白菜・わかめ)  ●エネルギー293kcal ●蛋白質13.7g ●脂質6.5g ●炭水化物46.6g ●食塩相当量4.2g	とんかつ キャベツの信田あえ ひじきの煮もの みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー281kcal ●蛋白質12.4g ●脂質13.1g ●炭水化物31.5g ●食塩相当量3.3g	かつおの漬け丼 れんこんのかき玉煮 白菜のあえもの すまし汁(わかめ・小松菜)  ●エネルギー140kcal ●蛋白質15.4g ●脂質1.7g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.9g	鶏肉の炭火焼きソース炒め ハムと胡瓜のあえもの 大根のあっさり煮 鶏がらスープ(油揚げ・太葱)  ●エネルギー303kcal ●蛋白質16.8g ●脂質18.7g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.2g



2/11(水)夕食 塩レモン海鮮焼きそば
レモンの酸味と塩味がマッチした海鮮焼きそばです！ぜひご賞味ください♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
			建国記念の日				
朝食	チャンプルー カリフラワーのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー117kcal ●蛋白質4.5g ●脂質6.1g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.9g	野菜さつま揚げ ひじきのマヨあえ みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー149kcal ●蛋白質6.0g ●脂質9.1g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.3g	鶏肉とじゃが芋のみそ炒め いんげんのごまあえ すまし汁(とろろ昆布・太葱)  ●エネルギー165kcal ●蛋白質8.3g ●脂質6.5g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.2g	いわしとひじきのハンバーグ れんこんの煮もの みそ汁(豆腐・細葱)  ●エネルギー136kcal ●蛋白質8.9g ●脂質4.8g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.0g	納豆 ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(キャベツ・人参)  ●エネルギー128kcal ●蛋白質6.5g ●脂質4.9g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.8g	豆腐の煮もの かぶと油揚げの煮もの みそ汁(焼麩・白菜)  ●エネルギー106kcal ●蛋白質8.5g ●脂質4.8g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量2.0g	鶏肉とブロッコリーのコンソメ煮 なすの生姜煮 ミネストローネ  ●エネルギー88kcal ●蛋白質6.3g ●脂質1.3g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.9g
昼食	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 焼ちくわとごぼうの炒めもの 小松菜のコーンあえ みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー312kcal ●蛋白質15.3g ●脂質14.1g ●炭水化物36.6g ●食塩相当量4.2g	新 たらの中華風あんかけ オクラのかに風味煮 キャベツのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・太葱)  ●エネルギー151kcal ●蛋白質13.5g ●脂質4.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.7g	豚肉とれんこんのきんぴら ハムと大根のサラダ もやしのさっと煮 みそ汁(白菜・細葱)  ●エネルギー230kcal ●蛋白質14.8g ●脂質12.1g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.8g	刻みうなぎの蒲焼丼 ウインナーとキャベツの煮もの いんげんのサラダ すまし汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー200kcal ●蛋白質13.5g ●脂質10.7g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.9g	厚切りハムステーキカツ〜タルタル添え〜 さつま芋のそぼろ煮 れんこんサラダ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー461kcal ●蛋白質16.9g ●脂質24.2g ●炭水化物46.7g ●食塩相当量3.9g	【バレンタイン】ポークハヤシライス キャベツのツナあえ ブロッコリーの炒めもの Happy Valentine's Day  ●エネルギー431kcal ●蛋白質17.4g ●脂質28.6g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量4.1g	鶏肉と大根の煮もの 白菜の炒めもの カリフラワーのマヨあえ みそ汁(卵・太葱)  ●エネルギー318kcal ●蛋白質19.3g ●脂質19.6g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.2g
夕食	豚肉のみそ焼き れんこんのミモザサラダ 里芋の煮もの すまし汁(とろろ昆布・人参)  ●エネルギー289kcal ●蛋白質17.7g ●脂質14.9g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量2.6g	牛肉とかぼちゃのバター醤油炒め カリカリ揚げとレタスのサラダ 大根の煮もの みそ汁(ほうれん草・焼麩)  ●エネルギー223kcal ●蛋白質14.0g ●脂質10.5g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.0g	塩レモン海鮮焼きそば ブロッコリーの煮もの 胡瓜のあえもの  ●エネルギー418kcal ●蛋白質22.9g ●脂質8.6g ●炭水化物70.6g ●食塩相当量3.8g ※麺の栄養量を含む	鶏肉のマヨネーズ焼き ちくわと白菜のサラダ かぼちゃのコンソメ煮 ミネストローネ  ●エネルギー282kcal ●蛋白質21.0g ●脂質12.6g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.1g	豚肉とごぼうの土佐煮 五目揚げともやしの炒めもの オクラのあえもの みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー296kcal ●蛋白質16.9g ●脂質16.1g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量3.2g	鶏肉のブルコギソース炒め ちくわといんげんの煮もの 大根サラダ 鶏がらスープ(春雨・コーン)  ●エネルギー241kcal ●蛋白質15.8g ●脂質9.1g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.8g	赤魚の蒲焼き さつま芋のかに風味サラダ キャベツのさっと煮 みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー254kcal ●蛋白質14.8g ●脂質8.0g ●炭水化物31.4g ●食塩相当量3.0g