

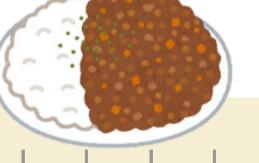
# Weekly Menu

	【日】 1. 4	【月】 1. 5	【火】 1. 6	【水】 1. 7	【木】 1. 8	【金】 1. 9	【土】 1. 10							
<朝食 7: 10 — 08: 00>														
和朝食 ご飯・牛乳付			肉じゃが キャベツとハムの塩昆 布和え 味噌汁	白身魚の照焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	エビ串ダンゴ 白菜とハムのナムル 味噌汁	鶏肉の旨塩炒め 納豆 味噌汁	赤魚の煮付け キャベツの胡麻和え 味噌汁							
アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生							
洋定食 パン・牛乳付		謹賀新年 今年もよろしく 願いします	チーズオムレツ わかめサラダ オニオンスープ パン チョコレート マーマレード	ウインナーのカレー炒め レタスコーンサラダ キャベツのスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	ハンバーグ フルーツグラノーラ コンソメスープ 米粉ロール マーマレード りんごジャム	ふわふわエッグ 洋梨缶 カレースープ パン いちごジャム チョコレート	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<昼食 12: 50 — 13: 35>														
昼食	願いします	麻婆飯 蒸し餃子 ツナマヨサラダ 中華スープ	鶏唐揚げ甘酢あんからめ 大根サラダ さつま芋きんとん 味噌汁 ごはん	エビカツ マロニー中華和え フルーツ寒天 わかめスープ ごはん	きつねうどん 豚肉と野菜炒め ベーコンチップサラダ	ハヤシライス フライドポテト(コンソメ味) グリーンサラダ								
アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生							
アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生							
<夕食 17: 50 — 18: 50>														
日替わり セット	日替わり セット	チキンのタルタルソース焼き 厚揚げのごま味噌焼き 味噌汁	鯖のピリ辛煮 豚肉とがんもの煮物 味噌汁	豚のBBQソースかけ 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁	チンジャオロース ブロッコリーのタルタルサラダ 味噌汁									
アレルギー	えび 卵 乳	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生							
アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生							
丼/麺 セット	牛丼	ミートスパゲティ 花野菜のサラダ ごはん	豚肉とがんもの煮物 味噌汁	かき揚げそば 豚肉とがんもの煮物 ごはん	甘辛挽肉丼 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁	鶏キムチ丼 ブロッコリーのタルタルサラダ 味噌汁								
アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生							

# Weekly Menu

	【日】 1.11	【月】 1.12	【火】 1.13	【水】 1.14	【木】 1.15	【金】 1.16	【土】 1.17
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
和朝食 ご飯・牛乳付	豆腐の肉味噌のせ 金平ごぼう 白菜の塩昆布和え 味噌汁	照り焼き豆腐ハンバーグ 納豆 清まし汁	大根と鶏団子の煮物 納豆 清まし汁	豚肉の旨塩炒め 小松菜ナムル 味噌汁	鶏の照煮 ひじき煮 味噌汁	照り焼き豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え 味噌汁	もち巾着の煮物 チゲン菜のポン酢和え 味噌汁
	640kcal 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	590kcal 塩3.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	519kcal 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	743kcal 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	607kcal 塩2.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	617kcal 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	565kcal 塩2.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
洋定食 パン・牛乳付	タンドリーチキン ほうれん草ソテー 野菜たっぷりスープ パン りんごジャム はちみつ	スクランブルエッグ & ウインナー 大根サラダ コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	コーンコロッケ りんご缶 コンソメスープ パン はちみつ りんごジャム	目玉焼き フルーツグラノーラ ポテトコンソメスープ パン チョコレート マーマレード	マカロントマトソテー みかん缶 わかめスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ トマトスープ ハンバーガーパン マーマレード りんごジャム	じゃが芋のバジル炒め 春雨サラダ コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	564kcal 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	578kcal 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	487kcal 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	644kcal 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	545kcal 塩2.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	572kcal 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	654kcal 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
昼食	パン2種類 おにぎり オレンジゼリー 赤ブドウ&トマト	豚肉生姜焼きのせ炒飯 鶏塩うどん 里芋の味噌かけ トマトサラダ 中華スープ	人気! 鶏塩うどん 里芋の味噌かけ トマトサラダ	親子ハンバーグ コールスローサラダ メロンムース 味噌汁 ごはん	野菜カレー 豚かつ(2個) レタスコーンサラダ	点(天)を取り(鶏)に行く!! 鶏天丼 大根のそぼろあん ミモザサラダ 味噌汁	味噌豚丼 ミニコロッケ グリーンサラダ 清まし汁
	717kcal 塩0.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	1011kcal 塩5.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	517kcal 塩6.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	791kcal 塩5.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	940kcal 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	874kcal 塩4.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	871kcal 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
日替わり セット	手付けとんかつ チーズ入り大豆サラダ 味噌汁 <b>骨</b>	豚肉のグリルサルサース オクラとツナの和え物 味噌汁	ホッケの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 わかめスープ	チキングラタン 照りマヨミートボール 味噌汁	麻婆豆腐 北海扇フライ 中華スープ	豚肉のパン粉焼き デミソース ガーリックポテト マカロニスープ	メバルのおろし煮 大学芋 味噌汁
	968kcal 塩2.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	604kcal 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	596kcal 塩6.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	878kcal 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	794kcal 塩4.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	817kcal 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	761kcal 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
丼/麺 セット	旨辛スタミナ焼きそば チーズ入り大豆サラダ ごはん <b>骨</b>	鶏しゃぶのサラダ丼 オクラとツナの和え物 味噌汁	醤油ラーメン 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	ビビンバピラフ 照りマヨミートボール 味噌汁	味噌煮込みうどん 北海扇フライ ごはん	タコライス ガーリックポテト マカロニスープ	ガーリックチキン丼 大学芋 味噌汁
	1083kcal 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	686kcal 塩3.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	758kcal 塩9.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	903kcal 塩5.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	862kcal 塩5.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	815kcal 塩2.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	858kcal 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

# Weekly Menu

	【日】 1.18	【月】 1.19	【火】 1.20	【水】 1.21	【木】 1.22	【金】 1.23	【土】 1.24
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
和朝食 ご飯・牛乳付	照り焼きオムレツ 春雨サラダ 味噌汁	鯖の塩焼き キャベツと海老のソテー 味噌汁	厚揚げの肉味噌かけ 温泉玉子 味噌汁	ししゃも 金平ごぼう 清まし汁	豚肉の旨塩炒め チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	照り焼きつくね 納豆 味噌汁	かに焼壳 キャベツのおかかマヨ和え 味噌汁
619kcal 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	694kcal 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	625kcal 塩2.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	556kcal 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	541kcal 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	655kcal 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	593kcal 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	
洋定食 パン・牛乳付	フランクドック コールスローサラダ カレースープ パン りんごジャム はちみつ	ミートボール煮 チョコクリスピーコンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	ハムステーキ レタスコーンサラダ 和風コンソメスープ パン はちみつ りんごジャム	ふわふわエッグ みかん缶 オニオンスープ パン チョコレート マーマレード	タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	目玉焼き&ウインナー 玄米フレーク 和風コンソメスープ ロールパン マーマレード りんごジャム	ロールキャベツのコンソメ煮 パイン缶 わかめスープ パン いちごジャム チョコレート
613kcal 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	622kcal 塩2.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	374kcal 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	577kcal 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	532kcal 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	614kcal 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	533kcal 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
昼食	パン2種類 おにぎり りんごゼリー 野菜生活	八丁味噌仕立ての コクうま味噌きしめん 青のり塩ポテト 大豆とツナの たんぱくサラダ <b>骨</b>	整腸 牛丼 サツマイモサラダ ピーチゼリー 味噌汁	豚肉のチャプチエ 小松菜ナムル いちご豆乳ヨーグルト 味噌汁 ごはん SOY	クリームシチュー 牛肉入りコロッケ エッグサラダ ごはん	鶏ごぼううどん 竹輪の磯辺揚げ もやしゆかり和え	キーマカレーライス ミートオムレツ コールスローサラダ 
812kcal 塩7.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	910kcal 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	825kcal 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	837kcal 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	486kcal 塩6.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	621kcal 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
日替わり セット	とろ~り月見 メンチカツ 焼壳 味噌汁	肉豆腐すき焼き風 もやしとささみの ポン酢和え 味噌汁	チキンソシヤーステーキ 豚肉とがんもの煮物 味噌汁	ささみチーズカツ 肉じゃが 味噌汁	赤魚の塩こうじ焼き レモンおろしだれ チョレギサラダ 味噌汁	豚肉の生姜炒め さつま芋と ベーコンの金平 清まし汁	酢鶏 チーズ入り大豆サラダ 中華スープ
677kcal 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	761kcal 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	833kcal 塩5.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	751kcal 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	526kcal 塩4.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	824kcal 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	843kcal 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	
井/麺 セット	たっぷり野菜炒めの 醤油ラーメン 焼壳 ごはん	焼豚チャーハン もやしとささみの ポン酢和え 味噌汁	焼きうどん ～目玉焼き付き～ 豚肉とがんもの煮物 ごはん	肉みそ丼 肉じゃが 味噌汁	醤油ラーメン チョレギサラダ ごはん	かに玉丼 さつま芋と ベーコンの金平 清まし汁 	大きなつくね丼 チーズ入り大豆サラダ 中華スープ
901kcal 塩7.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	680kcal 塩4.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	929kcal 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	889kcal 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	723kcal 塩6.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	807kcal 塩4.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	824kcal 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	

# Weekly Menu

	【日】 1. 25	【月】 1. 26	【火】 1. 27	【水】 1. 28	【木】 1. 29	【金】 1. 30	【土】 1. 31
<b>&lt;朝食 7: 10 — 08: 00&gt;</b>							
和朝食 ご飯・牛乳付	アジ大葉フライ 白菜とツナの炒め物 味噌汁	もち巾着の煮物 ほうれん草おかか和え 味噌汁	肉団子の甘酢あん 納豆 味噌汁	すき焼き風煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁	鶏の塩だれ焼き キャベツとハムのマヨ和え 味噌汁	赤魚の照り焼き なめこおろし 味噌汁	鶏肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁
	647kcal 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	587kcal 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	555kcal 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	654kcal 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	589kcal 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	546kcal 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	608kcal 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
洋定食 パン・牛乳付	レアスクランブルエッグ グリーンサラダ カレースープ パン りんごジャム はちみつ	ワインナーソテー コーンフレーク ポテトコンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	かにクリーミーフライ 春雨サラダ コンソメスープ 米粉ロール はちみつ りんごジャム	目玉焼き風オムレツ みかん缶 コンソメスープ パン チョコレート マーマレード	ツナマカロニソテー 大根サラダ 和風コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	メンチカツ イチゴヨーグルト カレースープ ハンバーガーパン マーマレード りんごジャム	ワインナーキャベツとツナのソテー コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	500kcal 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	616kcal 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	514kcal 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	527kcal 塩2.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	510kcal 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	605kcal 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	587kcal 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>&lt;昼食 12: 50 — 13: 35&gt;</b>							
昼食	パン2種類 おにぎり いちごゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース	五目あんかけ焼きそば 揚げ餃子 オレンジ	麻婆飯 春巻き マロニー中華和え 清まし汁	たぬききしめん 白身魚(シラ)磯部揚げ もやしのナムル	ロースかつ ポテトサラダ メロンムース 味噌汁 ごはん	グラタン ミートボール煮 コールスローサラダ トマトスープ ごはん	豚丼 ミニコロッケ グリーンサラダ 味噌汁
	821kcal 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	899kcal 塩5.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	531kcal 塩6.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	951kcal 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	798kcal 塩3.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	779kcal 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	
<b>&lt;夕食 17: 50 — 18: 50&gt;</b>							
日替わり セット	煮込みハンバーグ ポテトサラダ コーンクリムパッジュ	豚肉とじゃがいもの 黒胡椒炒め レタスコーンサラダ 味噌汁	水晶鶏 厚揚げの肉味噌かけ トマトスープ	牛肉と野菜の ピリ辛炒め ツナじゃが煮 味噌汁	鶏ささみ天 豚肉と大根の煮込み 清まし汁	豚肉のソテー オニオソース ビーフンソテー 味噌汁	鰯の塩焼き マカロニサラダ 味噌汁
	738kcal 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	647kcal 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	692kcal 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	784kcal 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	694kcal 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	660kcal 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	734kcal 塩4.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
丼/麺 セット	つけ麺 ポテトサラダ ごはん	ビーフカレー レタスコーンサラダ フルーチェ	温辛味噌タンメン 厚揚げの肉味噌かけ ごはん	ネギ塩豚丼 ツナじゃが煮 味噌汁	肉そば 豚肉と大根の煮込み ごはん	New チキンかつカレー丼 ビーフンソテー 味噌汁	ガーリックチキン丼 マカロニサラダ 味噌汁
	876kcal 塩5.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	840kcal 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	1084kcal 塩8.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	809kcal 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	997kcal 塩7.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	785kcal 塩4.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	760kcal 塩4.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生