



日替わり

Weekly Menu



材料の都合により、献立が変更になる場合があります。
栄養価はごはん、汁物とデザートを含みません。

	1月14日 月	1月15日 火	1月16日 水	1月17日 木	1月18日 金	1月19日 土	1月20日 日	
レディース Aセット 650円	つくね焼と りご飯 <small>あさ</small>	豚ロース香草ピカタ	かれの唐揚 おろしポン酢	ほうとうと いなり寿司	鶏もも肉山賊焼	エビフライ玉子とし	油淋鶏	
	がんもカニ風味あん	切干大根サラダ	クラゲ中華和え	野菜寄せ揚げ	小芋きんちゃく	もつ煮込み	ニラ饅頭	
	ポテトマカロニサラダ	カレーコロッケ	枝豆入りうの花	カニ焼売	小松菜しらす和え	れんこんサラダ	大根きんぴら	
	コールスロー	コールスロー	コールスロー	デザート	コールスロー	みそ汁	コールスロー	
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	ごはん	みそ汁	
	デザート	ごはん	デザート	デザート	ごはん	デザート	ごはん	
		デザート			デザート		デザート	
	エネルギー 726kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 469kcal	エネルギー 756kcal	エネルギー 457kcal	エネルギー 538kcal	エネルギー 556kcal	
	たんぱく質 24.1g	たんぱく質 27.1g	たんぱく質 18.2g	たんぱく質 23.1g	たんぱく質 18.2g	たんぱく質 24.2g	たんぱく質 27.4g	
脂質 17.6g	脂質 28.9g	脂質 20.3g	脂質 24.3g	脂質 23.6g	脂質 27.3g	脂質 28.6g		
塩分 3.5g	塩分 3.3g	塩分 3.4g	塩分 3.6g	塩分 3.4g	塩分 3.3g	塩分 3.5g		
レディース Bセット 500円	マヨ玉カツ	アジレモン パーソテー <small>ペッ</small>	肉じゃが	焼豚丼	さば味噌煮	ロールキャベツ ポトフ風	さわら西京焼	
	ポテトマカロニサラダ	カレーコロッケ	枝豆入りうの花	カニ焼売	小松菜しらす和え	れんこんサラダ	大根きんぴら	
	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	エネルギー 545kcal	エネルギー 363kcal	エネルギー 465kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 381kcal	エネルギー 432kcal	エネルギー 385kcal	
	たんぱく質 21.6g	たんぱく質 15.2g	たんぱく質 25.3g	たんぱく質 17.4g	たんぱく質 16.5g	たんぱく質 17.1g	たんぱく質 17.3g	
	脂質 27.3g	脂質 13.3g	脂質 16.9g	脂質 15.2g	脂質 14.2g	脂質 12.9g	脂質 16.4g	
	塩分 3.2g	塩分 3.2g	塩分 3.5g	塩分 3.4g	塩分 3.4g	塩分 2.8g	塩分 3.3g	
レディース Cセット 500円	ミートソーススパゲティー コールスロー、小鉢、汁物付							
	エネルギー 631kcal	たんぱく質 23.9g	脂質 16.5g	塩分 4.2g				

アレルギー（7品目）の表示



小麦



卵



落花生



かに



そば



乳



えび