

Weekly Menu																														
学年	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)	1月18日 (日)	COMPASS																						
A・B共通	NEW! ポトフ		油揚と大根の煮付け	春雨水餃子	プレーンオムレツ	ちゃんこ鍋風煮	竹輪磯辺天																							
	ほうれん草と白滝のお浸し わかめと玉葱の味噌汁(減塩) 牛乳		キャベツとチャーシューの炒め 玉ねぎともやしの味噌汁(減塩) 牛乳	ツナとブロッコリーのマカロニ サラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁(減 塩) 牛乳	炒り豆腐 キャベツと玉葱の味噌汁(減塩) 牛乳	ハム じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩) 牛乳	枝豆コーンソテー わかめと玉葱の味噌汁(減塩) 牛乳																							
A	ライス・ぶりかけ		ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ	ライス・ぶりかけ																							
B	パン・ジャム		パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム																							
栄養価	E 581 kcal	P 52 g	F 13.1 mg	Ca 294 g	S 4.3 g	E 585 kcal	P 16.2 g	F 15.2 mg	Ca 259 g	S 2.9 g	E 639 kcal	P 17.1 g	F 16.8 mg	Ca 269 g	S 2.8 g	E 573 kcal	P 17.3 g	F 13.0 mg	Ca 266 g	S 2.7 g	E 648 kcal	P 23.5 g	F 14.7 mg	Ca 265 g	S 3.8 g	E 618 kcal	P 17.3 g	F 16.2 mg	Ca 304 g	S 2.8 g
A	456 kcal	17.1 g	17.3 mg	308 g	4.6 g	461 kcal	15.5 g	19.4 g	274 mg	3.2 g	514 kcal	16.4 g	21.0 g	283 mg	3.1 g	449 kcal	16.6 g	17.2 g	281 mg	3.0 g	523 kcal	22.8 g	18.9 mg	368 g	4.1 g	494 kcal	16.6 g	20.4 mg	260 g	3.1 g
A	ポテトコロッケ&コーンフライ		インド風タンドリーチキン	牛肉のオイスター・ソース炒め	アジフライと豚焼肉のポン酢ソース	チキンガーリックライス	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース																							
B	豚ブルコギ丼		熱盛り肉うどん	ケチャップオムライス																										
カレー	ビーフカレー		ポークカレー(甘口)	キーマカレー																										
共通	ポテトの磯辺揚げ ぶどうゼリー		おくらとワカメの酢の物 カップヨーグルト	肉団子のクリーム煮 みかん缶	わかめサラダ わらび餅	揚げ出し豆腐 黒糖ゼリー	ピーマンの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ																							
栄養価	E 768 kcal	P 14.7 g	F 19.2 mg	Ca 137 g	S 2.8 g	E 712 kcal	P 28.2 g	F 19.0 mg	Ca 112 g	S 1.7 g	E 777 kcal	P 18.0 g	F 29.3 mg	Ca 74 g	S 4.1 g	E 623 kcal	P 17.7 g	F 16.8 mg	Ca 106 g	S 4.5 g	E 903 kcal	P 25.9 g	F 32.0 mg	Ca 130 g	S 9.1 g	E 736 kcal	P 29.0 g	F 22.0 mg	Ca 83 g	S 3.3 g
A	567 kcal	14.9 g	9.9 mg	108 g	2.5 g	974 kcal	25.7 g	14.3 g	90 mg	5.8 g	684 kcal	17.2 g	27.7 g	78 mg	5.3 g	743 kcal	20.8 g	23.2 g	59 mg	5.0 g										
B	612 kcal	12.8 g	13.2 mg	34 g	3.9 g	657 kcal	14.7 g	11.2 g	73 mg	5.3 g																				
カレー	肉団子のデミトマ煮		卵と野菜のビーフン炒め	ヤンニョムチキン	たらサンギ	チキンクリームシチュー	豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ																							
A	ハンバーグおろしほん酢		鶏もも肉の竜田揚げ																											
B	わなかのツナ炒め キャベツのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁(減塩)		さつま芋のきんぴらバター風味 青梗菜ともやしの中華和え 大根と油揚げの味噌汁(減塩)	ハムとひじきの中華サラダ 揚げ餃子 白菜とえのきの味噌汁(減塩)	切干大根の炒め煮 3種の豆のシーザー和え もやしとわかめの味噌汁(減塩)	焼きうどん(醤油味) ごぼうのポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)	カリフラワーのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え キャベツともやしの味噌汁(減塩)																							
共通	わなかのツナ炒め キャベツのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁(減塩)		さつま芋のきんぴらバター風味 青梗菜ともやしの中華和え 大根と油揚げの味噌汁(減塩)	ハムとひじきの中華サラダ 揚げ餃子 白菜とえのきの味噌汁(減塩)	切干大根の炒め煮 3種の豆のシーザー和え もやしとわかめの味噌汁(減塩)	焼きうどん(醤油味) ごぼうのポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)	カリフラワーのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え キャベツともやしの味噌汁(減塩)																							
栄養価	E 765 kcal	P 20.8 g	F 21.7 mg	Ca 174 g	S 4.5 g	E 725 kcal	P 15.3 g	F 17.9 mg	Ca 85 g	S 4.7 g	E 820 kcal	P 33.5 g	F 23.5 mg	Ca 141 g	S 5.2 g	E 574 kcal	P 19.3 g	F 8.5 mg	Ca 123 g	S 3.4 g	E 716 kcal	P 14.3 g	F 15.5 mg	Ca 78 g	S 5.2 g	E 678 kcal	P 17.0 g	F 19.1 mg	Ca 78 g	S 3.3 g
A	600 kcal	20.7 g	12.0 mg	148 g	4.5 g	792 kcal	29.7 g	26.9 g	70 mg	3.0 g																				
B	600 kcal	20.7 g	12.0 mg	148 g	4.5 g																									

※前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「食券」をお買い求めください。

いつもご利用いただき、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。お米は「国産米」を使用しています。

Weekly Menu

学年 1月19日 (月) 1月20日 (火) 1月21日 (水) 1月22日 (木) 1月23日 (金) 1月24日 (土) 1月25日 (日)

A A ・ B 共 通	チーズ入りいももち キャベツとチャーシューの中華和え 豆腐とわかめの味噌汁(減塩) 牛乳	NEW! 豚の味噌コーンバター 納豆 大根と油揚げの味噌汁(減塩) 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん コールスローサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩) 牛乳	きのこのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース もやしとインゲンの味噌汁(減塩) 牛乳	厚揚げと野菜の生姜煮 味噌ボテト キャベツと大根の味噌汁(減塩) 牛乳	ベーコン スイートエンドウのおかか和え 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) 牛乳	温泉玉子 豚挽肉とインゲンの味噌炒め じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩) 牛乳
	A B 栄養価 A	ライス・ぶりかけ パン・ジャム	ライス・ぶりかけ パン・ジャム	ライス・ぶりかけ パン・ジャム	ライス・ぶりかけ パン・ジャム	ライス・ぶりかけ パン・ジャム	ライス・ぶりかけ パン・ジャム
B B 栄養価 B	E 522 P 14.8 F 11.5 Ca 259 S 2.2 kcal g g mg g	E 631 P 9.5 F 15.4 Ca 294 S 2.6 kcal g g mg g	E 642 P 17.9 F 16.4 Ca 259 S 3.1 kcal g g mg g	E 706 P 18.0 F 23.7 Ca 269 S 2.5 kcal g g mg g	E 687 P 19.6 F 22.5 Ca 266 S 2.8 kcal g g mg g	E 546 P 16.3 F 16.5 Ca 265 S 2.6 kcal g g mg g	E 592 P 20.1 F 15.0 Ca 304 S 2.4 kcal g g mg g
A B カレー 共 通	豚の南蛮焼き わかめとんこつラーメン ポークカレー(甘口) にらともやしのチャンプルー ブチシュー もやしとインゲンの味噌汁(減塩) ライス	鶏もものレモンペッパークリル 親子丼 チキンカレー きんぴらごぼう 蒟蒻オレンジゼリー コンソメジュリアン ライス	グリルチキン、ベーコンオニオンソース イカ天ぶらうどん キーマカレー 大根の柚子和え キャラメルミルクプリン わかめと玉葱の味噌汁(減塩) ライス	豚キムチ炒め かつ丼 ポークカレー(甘口) ワカメと玉葱の中華和え フルーツカクテル キャラベツと大根の味噌汁(減塩) ライス	ハムカツ 塩ワンタン麺 ビーフカレー ミックスサラダ コーヒーゼリー わかめと玉葱の味噌汁(減塩) ライス	しらす丼 塩ワンタン麺 ビーフカレー 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 コーヒーゼリー 春雨スープ ライス	海鮮炒飯 塩ワンタン麺 ビーフカレー 愛玉子 春雨スープ ライス
A B カレー 共 通	E 728 P 22.3 F 24.4 Ca 108 S 4.3 kcal g g mg g	E 711 P 24.5 F 21.1 Ca 110 S 3.2 kcal g g mg g	E 704 P 24.7 F 20.6 Ca 113 S 2.3 kcal g g mg g	E 613 P 15.3 F 15.6 Ca 74 S 3.6 kcal g g mg g	E 664 P 16.0 F 16.4 Ca 122 S 2.4 kcal g g mg g	E 549 P 21.5 F 8.0 Ca 97 S 4.9 kcal g g mg g	E 720 P 19.3 F 20.9 Ca 83 S 4.6 kcal g g mg g
B カレー	E 900 P 20.9 F 15.1 Ca 167 S 8.8 kcal g g mg g	E 705 P 23.3 F 15.2 Ca 123 S 5.0 kcal g g mg g	E 984 P 23.8 F 12.7 Ca 90 S 5.6 kcal g g mg g	E 741 P 15.6 F 16.8 Ca 78 S 5.0 kcal g g mg g	E 913 P 25.0 F 12.3 Ca 74 S 7.1 kcal g g mg g	E 549 P 21.5 F 8.0 Ca 97 S 4.9 kcal g g mg g	E 720 P 19.3 F 20.9 Ca 83 S 4.6 kcal g g mg g
A B 共 通	E 637 P 13.6 F 15.5 Ca 52 S 4.6 kcal g g mg g	E 1261 P 18.3 F 17.0 Ca 34 S 12.9 kcal g g mg g	E 661 P 19.4 F 12.6 Ca 73 S 5.0 kcal g g mg g	E 622 P 12.0 F 12.0 Ca 59 S 4.6 kcal g g mg g	E 625 P 13.9 F 11.9 Ca 37 S 3.8 kcal g g mg g	E 549 P 21.5 F 8.0 Ca 97 S 4.9 kcal g g mg g	E 720 P 19.3 F 20.9 Ca 83 S 4.6 kcal g g mg g
A B 共 通	チキンと温野菜のサラダソース とんかつ ほうれん草とコーンのソテー 茄子の生姜醤油 わかめと玉葱の味噌汁(減塩) ライス	【大寒】チキンと冬野菜のジンジャーチャウダー 白身魚のフリット 香味トマトソース 根菜のグリル 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え コンソメジュリアン ライス	豚のケチャップ炒め 揚げ餃子の南蛮ソース 和風スパゲッティー 小松菜の香味浸し 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) ライス	回鍋肉 チキンの香味揚げ 山菜とこんにゃくのきんぴら きゅうりともやしのゆかり和え 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) ライス	ポークソテー オニオンソース おでん ライス	肉団子と春雨のスープ煮 春雨の中華和え物 大根と油揚げの味噌汁(減塩) ライス	Seasonal Menu パンナコッタ ベーコン パン ライス
A B 共 通	E 914 P 44.4 F 37.7 Ca 64 S 2.9 kcal g g mg g	E 718 P 23.3 F 17.9 Ca 174 S 3.8 kcal g g mg g	E 629 P 19.3 F 9.0 Ca 85 S 3.9 kcal g g mg g	E 696 P 24.4 F 18.2 Ca 141 S 6.5 kcal g g mg g	E 715 P 24.5 F 19.3 Ca 123 S 5.2 kcal g g mg g	E 717 P 24.9 F 17.7 Ca 78 S 4.3 kcal g g mg g	E 766 P 19.4 F 20.2 Ca 78 S 5.6 kcal g g mg g
B	E 698 P 14.5 F 22.1 Ca 94 S 2.2 kcal g g mg g	E 756 P 21.1 F 24.0 Ca 148 S 2.7 kcal g g mg g	E 1068 P 20.0 F 48.3 Ca 70 S 5.3 kcal g g mg g	E 743 P 25.7 F 20.1 Ca 127 S 4.2 kcal g g mg g			

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

お米は「国産米」を使用しています。

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「食券」をお買い求めください。



栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

お米は「国産米」を使用しています。

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「食券」をお買い求めください。