

今週の予定献立表

2月1日 ~ 2月7日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ	がんも煮付け ゆで玉子	鯖の味噌煮	ロールキャベツ	鶏の照焼き	鮭の塩焼き	休日
			285kcal 塩分2.2 g	288kcal 塩分2.4 g	322kcal 塩分2.6 g	332kcal 塩分2.5 g	300kcal 塩分2.0 g	276kcal 塩分2.1 g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	牛肉と焼豆腐	豚肉とニンニクの の炒め物	鶏の八丁味噌 焼き	鯖の 明太マヨ焼き	ハワイアン ハンバーグ	休日	豚ロース 味噌焼
			426kcal 塩分2.3 g	401kcal 塩分2.6 g	401kcal 塩分2.7 g	416kcal 塩分2.4 g	435kcal 塩分2.6 g		435kcal 塩分2.6 g
	B定食	700円	チキンカレー	肉焼売	ねぎ塩豚丼	ハヤシライス	棒棒鶏		親子丼
			708kcal 塩分2.8 g	408kcal 塩分2.2 g	698kcal 塩分2.4 g	682kcal 塩分2.6g	363kcal 塩分1.9g		642kcal 塩分2.1 g
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択						

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g



今週の予定献立表

2月8日 ~ 2月14日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
朝食	定食	400円	ハムエッグ	筑前煮	鯖の塩焼き	ベーコン野菜炒め	アジの開き	肉豆腐	休日
			285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	285kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.1g	301kcal 塩分2.2g	325kcal 塩分2.3g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	牛焼肉	豚の生姜焼き	カニクリームコロッケ	鮭ときのこのホイル焼き	豚しゃぶサラダ風	休日	白身魚香草焼
			445kcal 塩分2.7g	396kcal 塩分2.4g	421kcal 塩分1.9g	358kcal 塩分2.3g	335kcal 塩分2.3g		398kcal 塩分2.9g
	B定食	700円	シーフードカレー	ビビンバ	ガパオライス	トマトハンバーグ	牛丼		他人丼
			616kcal 塩分2.6g	682kcal 塩分2.6g	695kcal 塩分3.0g	434kcal 塩分2.4g	648kcal 塩分2.4g	648kcal 塩分1.9g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択						

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



2月15日 ~ 2月21日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	
朝食	定食	400円	ゆで卵 ウインナー	鶏の味噌焼き	鯖の西京焼き	厚揚げと板わさ	さつま揚げ 大根の煮付け	キャベツソーセージ 玉子炒め	休日	
			301kcal 塩分2.0g	300kcal 塩分2.0g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	288kcal 塩分2.4g	322kcal 塩分2.6g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	豚ロースガーリック バターソース	麻婆豆腐	アジフライ	牛すき焼き風	豚肉しゃぶ ゴマダレ	休日	鯖の味噌煮	
			435kcal 塩分2.6g	341kcal 塩分3.1g	425kcal 塩分1.8g	426kcal 塩分2.3g	335kcal 塩分2.3g		322kcal 塩分2.6g	
	B定食	700円	ポークカレー	鶏照焼きマヨ丼	スタ丼	鶏飯	天津丼		和風ハンバーグ	
			698kcal 塩分2.7g	702kcal 塩分2.6g	682kcal 塩分2.6g	450kcal 塩分2.5g	642kcal 塩分2.1g		434kcal 塩分2.4g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g



2月22日 ~ 2月28日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日 2月22日	月 2月23日	火 2月24日	水 2月25日	木 2月26日	金 2月27日	土 2月28日		
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ 285kcal 塩分2.2g	鶏と厚揚げ煮物 300kcal 塩分2.0g	ソーセージ オムレツ 301kcal 塩分2.0g	鯖の照焼き 276kcal 塩分2.1g	ハムエッグ 285kcal 塩分2.1g	鯖の味噌煮 322kcal 塩分2.6g	休日		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ								
夕食	A定食	800円	ブリ大根 筍ご飯 320kcal 塩分2.8g	豚キムチ 338kcal 塩分2.4g	NEW イカフライ 413kcal 塩分1.9g	韓国風甘辛炒め (プルコギ) 338kcal 塩分2.4g	鶏肉の チリソース 399kcal 塩分2.4g	休日	豚ロース デミソース添え 435kcal 塩分2.6g		
			B定食	700円	きのこ ハンバーグ 434kcal 塩分2.4g	焼肉丼 648kcal 塩分2.6g	親子丼 642kcal 塩分2.1g		ねぎ塩豚丼 698kcal 塩分2.4g	ハヤシライス 682kcal 塩分2.6g	
	小鉢	80円			A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択						

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

