

1月メニュー

				1月1日 (木)	1月2日 (金)
A					
カロリー					
#					
カロリー					

	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)
A	味噌カツ	ハンバーグ デミグラスソース	白身魚フライ タルタルソース	鶏の照り焼き たまごそぼろごはん	ブルコギ
カロリー	702	688	760	678	879
#	唐揚キャベマヨ丼	野菜カレー	揚鶏チリソース丼	かき揚げ丼	豚ニラ玉丼
カロリー	830	798	825	801	660

	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)
A		鶏むね肉山賊焼	アジフライ タルタルソース	肉団子の 野菜甘酢あんかけ	ヤンニヨムチキン
カロリー		561	750	693	853
#		メンチカツ丼	鶏むね ガリバタチキン丼	豚キムチ丼	三色丼
カロリー		791	612	762	730

	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)
A	鶏唐揚げ みぞれソース	中華セット(炒飯、春巻き、肉団子、焼売)	焼肉	チーズインハンバーグ トマトソース	牛肉コロッケと チキンライス
カロリー	814	731	772	911	800
#	親子丼	鶏肉の塩だれ焼丼	ルーロー飯	目玉焼きのせ 焼きそば	豚肉の生姜焼風丼
カロリー	675	609	763	612	762

	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)
A	豚肉のニラ玉炒め	厚揚げと挽肉の 炒め物	チキン南蛮 タルタル	チーズ包み メンチカツ	チキンステーキ
カロリー	666	725	871	706	726
#	焼き鳥丼	野菜カレー	豚丼	鶏照りマヨ丼	塩豚丼
カロリー	726	798	738	745	777