

ぐるめし健康club

※E…エネルギー 脂…脂質 塩…塩分

お米は国産米を使用しています

※1食用ソース等が付属する場合、衛生上の観点から別のメニューの場所に入れる場合があります

1/6 (月)	さくら 和風ハンバーグ 大根おろしソース ふきと刻み揚げ煮 E 300.39kcal 脂 14.74g 塩 3.71g	JOYランチ 目玉焼きフライとギョーザ (焼うどん添え) 大豆とツナのサラダ E 320.86kcal 脂 15.69g 塩 3.06g	げんき マスの塩焼き (さつま芋天添え) がんも煮とスナップエンドウ煮 E 236.36kcal 脂 11.89g 塩 2.19g
	さくら 和風チキンソテー (ごぼうの金平添え) おとうふがんも煮 E 309.76kcal 脂 16.6g 塩 2.73g	JOYランチ ハムカツ マカロニサラダ ミネラルたっぷり酢の物 E 361.51kcal 脂 20.57g 塩 3.15g	げんき 鶏ささみの二色天 (青のり・ゆかり) 高野豆腐と人参煮 E 251.05kcal 脂 6.94g 塩 2.83g
1/7 (火)	さくら 天ぷら盛り合わせ (さつま芋・えび・蓮根・スナップエンドウ) 春雨の梅肉和え E 260.26kcal 脂 12.38g 塩 3.74g	JOYランチ 肉団子の酢豚風 ビーフン炒め E 322.52kcal 脂 12.55g 塩 3.1g	げんき 鯖味噌煮 (法蓮草煮し添え) 和風スパゲティー E 350.55kcal 脂 17.43g 塩 2.92g
	さくら 鶏のハニーマスタード (キャベツソテー添え) さつま芋と刻み昆布煮 E 327.17kcal 脂 16.57g 塩 2.52g	JOYランチ 串フライ (海鮮・紅生姜) スパゲティーサラダ E 204.06kcal 脂 9.82g 塩 2.5g	げんき 白身魚の天ぷら (さつま揚げの金平添え) 春雨彩り和え E 278.27kcal 脂 11.05g 塩 2.94g
1/8 (水)	さくら すき焼き風煮 茶碗蒸し E 246.15kcal 脂 12.96g 塩 2.44g	JOYランチ メンチカツ とんかつソース もやしサラダ E 343.5kcal 脂 15.59g 塩 3.26g	げんき チキン南蛮 タルタルソース 厚揚げ煮とスナップエンドウ煮 E 272.38kcal 脂 7.09g 塩 2.41g
	1/9 (木)	1/10 (金)	

隣のQRコードを読み取り、各ページにアクセスしてください。
 Webページにて最新のメニューを公開しております。
 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。



ぐるめし健康club

※E…エネルギー 脂…脂質 塩…塩分

お米は国産米を使用しています

※1食用ソース等が付属する場合、衛生上の観点から別のメニューの場所に入れる場合があります

1/13 (月)	さくら	JOYランチ	げんき
		成人の日 	
1/14 (火)	さくら	JOYランチ	げんき
	白身魚のカレーフリッター (キャベツのゆかり和え添え) 竹輪とこんにゃく煮	鶏唐揚げ マカロニサラダ	鶏のみそ漬け焼き (チンゲン菜としめじの炒め物添え) じゃが芋のそぼろ煮
	E 221.2kcal 脂 9.61g 塩 2.64g	E 328.35kcal 脂 18.53g 塩 2.26g	E 302.66kcal 脂 13.36g 塩 2.73g
1/15 (水)	さくら	JOYランチ	げんき
	肉じゃが 高野豆腐と花型人参煮	トンカツ とんかつソース もやしの酢の物	ホキのムニエル (キャベツのカレー風味和え添え) 厚揚げ焼き
	E 257.14kcal 脂 9.55g 塩 2.38g	E 363.03kcal 脂 19.42g 塩 2.43g	E 194.85kcal 脂 6.04g 塩 2.92g
1/16 (木)	さくら	JOYランチ	げんき
	豆腐ハンバーグデミグラスソース (もやしソテー添え) かぼちゃの銀あんかけ	えびカツ タルタルソース ウィンナーとえのきの和風パンネ	つくねのマーボーあんかけ じゃが芋のツナ煮
	E 300.91kcal 脂 16.12g 塩 2.91g	E 319.67kcal 脂 14.52g 塩 3.31g	E 331.73kcal 脂 8.53g 塩 2.99g
1/17 (金)	さくら	JOYランチ	げんき
	白身魚のみぞれあん 竹輪と豆腐の煮物	ハンバーグケチャップソース (野菜のグラッセ添え) ミネラルたっぷり金平	かき揚げと天ぷら (えび・かぼちゃ・スナップエンドウ) 茶碗蒸し
	E 299.54kcal 脂 13.18g 塩 3.16g	E 401.66kcal 脂 20.51g 塩 3.33g	E 268.23kcal 脂 15.74g 塩 2.66g

隣のQRコードを読み取り、各ページにアクセスしてください。
 Webページにて最新のメニューを公開しております。
 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

さくら



JOYランチ



げんき



ぐるめし健康club

※E…エネルギー 脂…脂質 塩…塩分

お米は国産米を使用しています

※1食用ソース等が付属する場合、衛生上の観点から別のメニューの場所に入れる場合があります

1/20
(月)

さくら	JOYランチ	げんき
和風チキンソテー (野菜サラダ添え) わかめとカニカマの酢の物	コロッケ 中濃ソース 肉団子と大根煮	白身カレイの西京焼き (白菜煮浸し添え) 高野豆腐煮
E 313.2kcal 脂 14.85g 塩 2.78g	E 302.95kcal 脂 11.41g 塩 2.83g	E 265.83kcal 脂 11.01g 塩 2.88g

1/21
(火)

さくら	JOYランチ	げんき
白身魚のムニエル きのこソース ポテトサラダ	チキンカツ (キャベツの塩昆布和え添え) スパゲティーナポリタン	肉団子と茄子のトマトソース煮 車麩煮
E 267.62kcal 脂 10.23g 塩 2.52g	E 393.86kcal 脂 20.33g 塩 2.47g	E 302.01kcal 脂 11.01g 塩 2.28g

1/22
(水)

さくら	JOYランチ	げんき
ハンバーグとオムレツ 大根おろしソース ひじきと厚揚げのおふくろ煮	ヤンニョムチキン レンコン梅肉和え	助宗だらのちゃんちゃん焼き 豚と豆腐のすき煮
E 260.77kcal 脂 9.72g 塩 3.71g	E 378.68kcal 脂 20.8g 塩 3.3g	E 220.37kcal 脂 7.7g 塩 2.99g

1/23
(木)

さくら	JOYランチ	げんき
イカの唐揚げ ウスターソース 春雨中華サラダ	コロッケと スクランブルエッグ さつま揚げのキンピラ	ハムDEサンドフライと イカ磯辺ドーナツフライ じゃが芋のツナ煮
E 268.68kcal 脂 12.65g 塩 3.23g	E 395.51kcal 脂 20.37g 塩 2.95g	E 364.57kcal 脂 13.72g 塩 2.67g

1/24
(金)

さくら	JOYランチ	げんき
チキンカツ 大根おろしつゆ 湯豆腐あんかけ	えびグラタンフライ ウスターソース ふきの金平	鶏のカレーマヨ焼き (蓮根と竹輪とインゲンソテー添え) ひじきと三角揚げ煮
E 391.5kcal 脂 22.47g 塩 2.01g	E 313.59kcal 脂 16.92g 塩 2.61g	E 351.72kcal 脂 18.11g 塩 2.96g

隣のQRコードを読み取り、各ページにアクセスしてください。
Webページにて最新のメニューを公開しております。
食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

さくら



JOYランチ



げんき



ぐるめし健康club

※E…エネルギー 脂…脂質 塩…塩分

お米は国産米を使用しています

※1食用ソース等が付属する場合、衛生上の観点から別のメニューの場所に入れる場合があります

1/27 (月)	さくら 白身魚の香草焼き (カリフラワーのごま和え添え) カレーボールと人参煮 E 221.71kcal 脂 6.29g 塩 3.15g	JOYランチ 肉団子のトマトソース煮 ポテトマカロニサラダ E 256.09kcal 脂 8.96g 塩 3.49g	げんき クリーミーコーンコロック とオムレツ おとうふがんもと人参煮 E 338.99kcal 脂 17.22g 塩 3.37g
	さくら ごまたっぷり 照り焼きチキン 車麩としめじの煮物 E 314.38kcal 脂 17.94g 塩 3.03g	JOYランチ ハムエッグフライと カニカマ天 ビーフン炒め E 276.92kcal 脂 13.25g 塩 2.92g	げんき 助宗だらの柚子みそあんかけ 水菜と竹輪煮 E 274.7kcal 脂 11.31g 塩 3.27g
1/28 (火)	さくら 天井風 (かき揚げ・えび・さつま芋・スナップエンドウ・井たれ) 卵の花 E 253.39kcal 脂 13.19g 塩 1.76g	JOYランチ 鶏唐揚げと野菜の カラフルサラダ ペンネトマトソース煮 E 392.94kcal 脂 22.48g 塩 2.4g	げんき ハンバーグ デミグラスソース ジャガ芋のそぼろ煮 E 369.5kcal 脂 18.16g 塩 3.41g
	さくら 鶏の柚子胡椒あんかけ ミニおでん風煮 E 314.4kcal 脂 17.23g 塩 3.38g	JOYランチ ハンバーグケチャップソース (いんげんと人参のグラッセ添え) もやしと玉子のソテー E 367.55kcal 脂 17.17g 塩 3.62g	げんき 白身フライの甘酢あん 春雨のチャプチェ E 341.58kcal 脂 12.63g 塩 2.92g
1/29 (水)	さくら 豆腐チゲ鍋風 茶碗蒸し E 254.34kcal 脂 12.27g 塩 3.23g	JOYランチ 鶏の唐揚げ ごぼうの炒り煮 E 341.01kcal 脂 20.24g 塩 2.47g	げんき 白糸たらの照焼き (かき揚げ添え) 大根と肉団子煮 E 262.8kcal 脂 9.82g 塩 2.53g
	1/30 (木)	1/31 (金)	

隣のQRコードを読み取り、各ページにアクセスしてください。
 Webページにて最新のメニューを公開しております。
 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

