



Weekly Menu



日曜日	11月15日 (月)					11月16日 (火)					11月17日 (水)					11月18日 (木)					11月19日 (金)					11月20日 (土)					11月21日 (日)				
朝食	A ライス 280g					A ライス 280g					A ライス 280g					A ライス 280g					A ライス 280g					A ライス 280g									
	B パン・ジャムorマーガリン					B パン・ジャムorマーガリン					B パン・ジャムorマーガリン					B パン・ジャムorマーガリン					B パン・ジャムorマーガリン					B パン・ジャムorマーガリン									
	A・B共通メニュー スペイン風オムレツ ウィンナーと野菜のソテー 野菜サラダ 小松菜と玉葱の味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー フランクフルト マカロニサラダ 野菜サラダ 大根と麩の味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー だし巻き卵 ハム野菜炒め 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ キャベツと焙煎のりの味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉と青菜の塩炒め 焼売 野菜サラダ もやしと人参の味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー つくねの照り焼き ひじきと大豆の煮物 野菜サラダ 玉葱と人参の味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ニラ玉炒め ポテトと鮭のホクホク和え 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳				
	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt
	765	23.7	21.5	124.3	3.0	941	28.1	36.9	128.5	3.7	734	21.6	17.0	128.3	4.0	806	23.5	19.7	137.7	4.6	797	26.4	19.1	133.9	3.0	796	22.6	21.9	131.3	2.9	757	23.5	18.8	127.2	2.6
	624	24.4	24.7	77.8	4.3	800	28.8	40.1	82.0	5.0	593	22.3	20.2	81.8	5.3	665	24.2	22.9	91.2	5.9	656	27.1	22.3	87.4	4.3	655	23.3	25.1	84.8	4.2	616	24.2	22.0	80.7	3.9
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに									
	●●●				●●●					●●●					●●●					●●●					●●●●					●●●●					
昼食	豚の生姜焼き丼 大根ときょうりの酢の物 プリン もやしと油揚げの味噌汁					ピビンバ丼 温泉玉子 ごま団子 春雨スープ					ハヤシライス ツナマヨポテト ブルーチェ イチゴ					親子丼 ブロッコリーの塩昆布和え 黄桃 もやしとわかめの味噌汁					徳島ラーメン 揚げ餃子 コーヒーゼリー					鶏もも肉のみぞれ煮 かぼちゃサラダ パイン たまごスープ					ソース焼きそば チンゲン菜のじゃこ和え ヨーグルト わかめスープ				
	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt
	801	24.3	22.2	127.6	4.9	746	21.4	20.6	121.4	4.4	792	15.0	24.5	132.8	4.0	743	25.2	14.7	130.3	4.3	815	29.3	34.3	92.4	8.6	503	24.7	29.8	34.9	4.8	636	19.4	19.2	92.7	8.2
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに									
	●				●					●					●					●					●					●					
夕食	牛肉と野菜の黒胡椒炒め おくらのお浸し ライス 椎茸と人参のおすまし					ささみチーズカツ さつま揚げとぜんまいの炒め煮 ライス 根菜の味噌汁					回鍋肉 選べる小鉢 ライス たまごスープ					いかの中華天ぷら薬味ソース バンサンスー ライス 白菜とチンゲン菜の中華スープ					セサミチキンソテー 白菜ときのこの煮浸し ライス ほうれん草と玉葱のスープ					麻婆茄子 冷奴 ライス 野菜中華スープ					カニクリームコロッケ トマトソース ごぼうサラダ ライス 洋野菜のスープ				
	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt
	851	22.2	28.4	132.7	5.6	875	28.6	24.0	139.2	3.4	895	25.7	26.7	143.1	4.2	847	21.2	20.9	142.4	4.7	892	31.2	35.1	117.2	3.6	931	29.5	35.4	127.7	4.3	985	17.5	37.3	148.4	3.6
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに				アレルギー	小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに									
	●●				●●					●●					●●					●●					●●●					●●●					

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt: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。