

Weekly Menu



日曜日	1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)	1月16日 (日)
朝食		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 だし巻き卵 NEW! 厚揚げと青菜の煮浸し 野菜サラダ 白菜と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー チキンナゲット ウインナーと野菜のソテー 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 肉野菜炒め 焼売 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 ニラ玉炒め スパゲッティサラダ 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん パンパンジー 野菜サラダ 小松菜と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムカツ ツナマヨポテト 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳
		E P F C Salt 716 22.3 16.0 125.2 4.2 575 23.0 19.2 78.7 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 930 29.7 33.5 130.8 2.9 789 30.4 36.7 84.3 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 812 28.0 19.8 134.7 2.9 671 28.7 23.0 88.2 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 798 22.3 23.5 128.1 2.8 657 23.0 26.7 81.6 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 778 24.8 17.4 134.0 3.6 637 25.5 20.6 87.5 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 938 25.9 28.6 148.4 3.3 797 26.6 31.8 101.9 4.6 kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●
昼食		ポークカレー 大根ときゅうりの酢の物 ブチシュー(カスタード&チョコ)	ピビンバ丼 温泉玉子 杏仁フルーツ わかめスープ	NEW! 焼肉うどん 野菜かき揚げ ヨーグルト	チキンソースかつ丼 ひじきと大豆の煮物 プリン もやしとわかめの味噌汁	叉焼炒飯 切干大根の中華和え 大学芋 中華コーンスープ	NEW! 三色丼 里芋の甘辛味噌がらめ 白桃 椎茸と人参のおすまし
		E P F C Salt 791 16.8 22.1 136.7 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 667 20.6 15.3 114.2 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 798 22.5 35.2 93.6 5.9 kcal g g g g	E P F C Salt 882 21.2 22.3 153.0 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 889 20.0 26.9 146.0 6.0 kcal g g g g	E P F C Salt 772 22.9 15.4 138.6 4.5 kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●
夕食	豚キムチ炒め ごぼうサラダ ライス たまごスープ	NEW! 照りマヨチキン ビーフシチューコロック ライス ほうれん草と玉葱のスープ	白身魚の磯辺揚げ ツナじゃが ライス 白菜と麩のおすまし	ハンバーグ クリームチーズソース 菜の花のピーナッツ和え ライス オニオンスープ	麻婆豆腐 かぼちゃのあんかけ ライス 野菜中華スープ	ささみしそ巻きフライ さつま揚げとぜんまいの炒め煮 ライス 巻麩とわかめのおすまし	焼き餃子 白菜のごま塩和え ライス 春雨スープ
	E P F C Salt 812 26.0 26.1 123.4 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1190 44.4 54.5 134.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 862 23.5 30.0 127.5 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 825 29.4 23.4 128.9 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 846 27.7 20.6 142.1 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 835 26.8 22.6 134.3 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 729 18.3 13.8 135.1 3.7 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 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。