

Weekly Menu



日曜日	1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)	1月29日 (土)	1月30日 (日)
朝食	A ライス 280g						
	B パン・ジャムorマーガリン						
	A・B共通メニュー ほうれん草とベーコンのソテー ごぼうサラダ 野菜サラダ 白菜とわかめの味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー フランクフルト ポテトサラダ 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉と青菜の塩炒め 大根の明太和え 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 スペイン風オムレツ ブロッコリーの青煮 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	NEW! A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ れんこんの梅肉和え 野菜サラダ 玉葱と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 五目きんぴら 大豆のツナマヨ和え 野菜サラダ 白菜と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ゆで卵 和風マカロニサラダ 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 749 18.5 21.6 124.7 3.1 608 19.2 24.8 78.2 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 830 20.1 26.9 131.7 3.2 689 20.8 30.1 85.2 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 695 20.5 16.0 122.4 2.4 554 21.2 19.2 75.9 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 680 20.4 11.6 128.4 2.9 539 21.1 14.8 81.9 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 723 19.3 13.5 136.0 3.1 582 20.0 16.7 89.5 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 795 24.4 24.1 125.2 5.6 654 25.1 27.3 78.7 6.9 kcal g g g g	E P F C Salt 746 22.7 17.9 126.4 2.2 605 23.4 21.1 79.9 3.5 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●
昼食	とんこつ野菜ラーメン いかフライ NEW! みかん	オムライス グリーンサラダ コーヒーゼリー 野菜コンソメスープ	カツカレー わかめのツナぼん酢 プリン	NEW! カルボナーラ フライドポテト プチシュー	豚丼 菜の花のごま和え パイン 春雨スープ	豚ネギ胡麻クッパ チーズじゃがもち 黄桃	海老のかき揚げ丼 こんにゃくと野菜の煮物 フルーツヨーグルト 巻麩とわかめのおすまし
	E P F C Salt 641 26.0 12.5 102.9 8.1 kcal g g g g	E P F C Salt 777 23.8 23.6 118.0 6.5 kcal g g g g	E P F C Salt 950 19.3 28.3 160.2 6.0 kcal g g g g	E P F C Salt 843 22.5 42.7 90.6 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 746 23.3 16.8 127.7 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 875 23.3 37.5 115.1 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 859 13.0 32.2 129.5 3.1 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●
夕食	ささみマヨカツ NEW! 五目巾着の煮物 ライス 椎茸と人参のおすまし	焼売の野菜あんかけ NEW! ザーサイと蒸し鶏の塩昆布和え ライス たまごスープ	NEW! 鮭のちゃんちゃん焼き風 里芋の含め煮 ライス 白菜と麩のおすまし	油淋鶏 もやしの中華浸し 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 大根とえんどうのコンソメ煮 ライス ベーコンとキャベツのスープ	あじの天ぷら おくらのお浸し ライス わかめスープ	ブルコギ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス 中華コーンスープ
	E P F C Salt 835 23.6 22.1 139.7 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 832 29.0 15.4 147.0 6.7 kcal g g g g	E P F C Salt 822 32.4 14.3 140.7 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,251 41.3 68.2 119.8 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 894 31.1 36.5 117.5 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 794 31.5 19.0 125.8 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 942 22.8 36.1 136.0 3.6 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 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。