

Weekly Menu

日	5月2日					5月3日					5月4日					5月5日					5月6日					5月7日					5月8日																																						
曜日	月					火					水					木					金					土					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					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					B パン・ジャム or マーガリン																																						
	A・B共通メニュー ちくわの玉子とじ チキンナゲット ひじきとおくらの和え物 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ 茄子のおかか和え マカロニサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 赤魚の塩麹焼き 10品目のふんわり天 納豆 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ベーコンと野菜のソテー 厚焼き玉子 刻み昆布の炒め煮 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレットマトソース もやしのカレー炒め おからdeポテトサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポロニアソーセージステーキ ジャーマンポテト ほうれん草の和え物 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚フライ ウインナー2本 キャベツとツナのマリネ 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	E	P	F	C	Salt																													
953kcal	33.9g	30.9g	131.4g	5.2g	879kcal	23.0g	30.2g	125.2g	4.2g	801kcal	31.1g	20.5g	120.4g	3.4g	786kcal	23.0g	21.8g	122.3g	3.7g	764kcal	26.0g	18.9g	119.2g	3.3g	781kcal	29.9g	17.3g	123.3g	4.2g	933kcal	30.4g	37.8g	116.2g	3.9g	705kcal	31.8g	37.5g	61.5g	6.6g	631kcal	20.9g	36.8g	55.3g	5.6g	553kcal	29.0g	27.1g	50.5g	4.8g	538kcal	20.9g	28.4g	52.4g	5.1g	516kcal	23.9g	25.5g	49.3g	4.7g	533kcal	27.8g	23.9g	53.4g	5.6g	685kcal	28.3g	44.4g	46.3g	5.3g
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび																
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ																
ビビンバ丼 おくらと山菜の和え物 ラ・フランスゼリー 味噌汁					豚肉と豆腐のピリ辛あんかけ丼 鶏ささみとほうれん草の梅風味和え マスカットゼリー 味噌汁					鶏ごぼう丼 炒り豆腐 プリン 味噌汁					チキンライス パン・キムチサラダ おいしいかかろくろぐ餅 味噌汁					ブラックペッパー油そば チリコンカン さつま芋フライ ご飯 味噌汁					天津飯 切干大根の煮物 みかんゼリー 味噌汁					とんこつラーメン メンマとやしの高菜炒め さつま芋の甘煮 ゆかりご飯																																							
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	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt																									
1136kcal	35.3g	13.2g	210.4g	5.0g	1247kcal	44.0g	20.3g	215.6g	5.4g	1207kcal	37.2g	20.0g	209.9g	4.2g	726kcal	18.4g	12.1g	131.4g	5.1g	1069kcal	30.5g	23.1g	181.0g	7.1g	723kcal	16.2g	18.6g	119.0g	4.9g	784kcal	27.2g	16.4g	132.6g	10.0g																																			
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび																
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																						
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ																						
豚肉のバイタン醤油 ビーフソテー ご飯 味噌汁					鶏肉のトマトクリーム煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁					青じそおろしとんかつ ラタトゥイユ ご飯 味噌汁					豚肉のオーロラ揚げ 和風茄子味噌炒め ご飯 味噌汁					縞ホッケの一夜干し 筑前煮 ご飯 味噌汁					ビッグメンチカツ なます ご飯 味噌汁					鶏肉と野菜の中華炒め たまき冷奴 ご飯 味噌汁																																							
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	E	P	F	C	Salt																														
777kcal	29.9g	18.8g	119.5g	4.2g	1074kcal	33.5g	46.1g	126.7g	5.3g	824kcal	25.6g	21.9g	127.9g	5.1g	995kcal	27.8g	38.5g	128.0g	4.1g	787kcal	35.8g	20.6g	113.5g	4.2g	905kcal	27.5g	26.9g	134.2g	5.5g	979kcal	31.3g	32.4g	138.7g	5.7g																																			
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび																						
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																												
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ																												

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。