

# Weekly Menu

日	5月16日					5月17日					5月18日					5月19日					5月20日					5月21日					5月22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 豆腐ハンバーグ ハムとポテトのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー スクランブルエッグ 大豆とツナの野菜ソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉団子の和風あん 切干大根の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレツ ブロッコリーとポテトのソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉のごまだれ 湯葉と昆布の和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 焼きホッケ ナポリタン 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー にら玉子とじ ウインナーソテー コーンサラダ 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								
811kcal	22.8g	22.8g	125.0g	3.8g	784kcal	23.1g	21.8g	121.1g	2.6g	854kcal	26.2g	22.4g	134.1g	3.6g	740kcal	23.0g	15.1g	124.1g	3.2g	868kcal	32.7g	26.1g	120.8g	3.4g	739kcal	30.2g	15.7g	117.4g	3.3g	901kcal	30.9g	28.8g	125.8g	5.4g														
563kcal	20.7g	29.4g	55.1g	5.2g	536kcal	21.0g	28.4g	51.2g	4.0g	606kcal	24.1g	29.0g	64.2g	5.0g	492kcal	20.9g	21.7g	54.2g	4.6g	620kcal	30.6g	32.7g	50.9g	4.8g	491kcal	28.1g	22.3g	47.5g	4.7g	653kcal	28.8g	35.4g	55.9g	6.8g														
アレルギー	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	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ
昼食	焼きうどん 海藻としらすの和え物 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁					カレーそば 油揚げとぜんまいの煮物 おいしいゆずのヨーグルト ご飯 味噌汁					牛肉のスタミナ丼 ほうれん草ともやしのゆず和え さつま芋のレモン煮 味噌汁					冷やし中華 揚げ餃子 フルーツみつ豆 ご飯					牛丼 若竹煮 温泉卵 味噌汁					カルボドリア モロヘイヤのお浸し ぶどうゼリー ご飯					唐揚げ丼オニオン醤油マヨソース 卵の花和え シュークリーム 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													
	933kcal	27.4g	19.5g	160.6g	4.8g	935kcal	27.3g	23.6g	150.8g	7.0g	927kcal	26.8g	29.4g	139.4g	5.1g	817kcal	22.0g	14.1g	147.9g	6.2g	953kcal	31.5g	33.7g	130.9g	6.9g	1126kcal	27.9g	22.2g	197.5g	3.6g	1102kcal	31.7g	46.3g	135.5g	5.8g													
	アレルギー	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	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ
夕食	油淋鶏(揚鶏の香味だれ) ナムル ご飯 味噌汁					ピリ辛ごま生姜焼き チンゲン菜と玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁					ぶりの照り焼き 白菜のお浸し ご飯 味噌汁					赤担々麻婆 小松菜ともやしのピーナッツ和え ご飯 味噌汁					タンドリーチキン コーンポテトサラダ ご飯 味噌汁					辛口薬味冷しゃぶ かぼちゃのごま煮 ご飯 味噌汁					大判アジフライ 豚肉とごぼうのオイスター炒め 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													
	908kcal	28.2g	32.7g	123.5g	4.6g	834kcal	31.7g	23.2g	119.5g	5.2g	864kcal	38.2g	25.5g	114.6g	4.2g	830kcal	34.3g	25.3g	115.4g	5.3g	877kcal	33.2g	31.9g	112.1g	3.7g	828kcal	23.8g	26.7g	125.8g	4.3g	802kcal	28.5g	20.6g	122.0g	3.2g													
	アレルギー	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	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ	か	オ	キ	も	り	パ

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。