

Weekly Menu

日	5月30日						5月31日						6月1日						6月2日						6月3日						6月4日						6月5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																
	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 つくねの照り焼き 大豆のトマト煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー スパニッシュオムレツ 春雨の中華和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 鶏肉の味噌炒め 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 ベーコンとキャベツのソテー フライドポテト 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 炒り豆腐 チキンナゲット 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ポロニアムソテー 小松菜とえのきのお浸し 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 白菜とえびの旨煮 湯葉と昆布の彩り和え コーンサラダ 味噌汁 牛乳										
	E P F C Salt 913kcal 36.8g 21.2g 167.5g 6.6g						E P F C Salt 839kcal 25.3g 23.3g 127.9g 3.8g						E P F C Salt 948kcal 32.9g 24.8g 133.7g 4.4g						E P F C Salt 775kcal 21.4g 21.4g 122.4g 2.9g						E P F C Salt 862kcal 28.4g 26.5g 125.7g 3.8g						E P F C Salt 835kcal 27.3g 26.6g 120.8g 3.8g						E P F C Salt 745kcal 24.7g 15.6g 125.7g 5.0g										
665kcal 34.7g 27.8g 97.6g 8.0g						591kcal 23.2g 29.9g 58.0g 5.2g						700kcal 30.8g 31.4g 63.8g 5.8g						527kcal 19.3g 28.0g 52.5g 4.3g						614kcal 26.3g 33.1g 55.8g 5.2g						587kcal 25.2g 33.2g 50.9g 5.2g						497kcal 22.6g 22.2g 55.8g 6.4g											
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	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド
昼食	かき揚げうどん たぬき冷奴 いちごミルクゼリー ご飯						のり白身丼 大根なます プリン 味噌汁						鯛だしラーメン ゴボウのマヨネーズ和え フルーツ ご飯						牛バラ炒め丼 いんげんとしらすの和え物 ミニたいやき 味噌汁						サラダうどん 若鶏の唐揚げ 大学芋 ご飯						かつ丼 キャベツの塩昆布和え ライチゼリー 味噌汁						鶏飯(奄美大島郷土料理) ひじきとおぐらの和え物 りんご 味噌汁										
	E P F C Salt 1027kcal 23.4g 17.5g 193.1g 7.8g						E P F C Salt 974kcal 23.3g 21.2g 166.6g 6.0g						E P F C Salt 1032kcal 29.5g 23.4g 172.5g 9.5g						E P F C Salt 874kcal 24.2g 33.2g 114.5g 4.4g						E P F C Salt 1068kcal 25.1g 28.5g 177.4g 4.7g						E P F C Salt 911kcal 28.3g 21.4g 147.5g 5.9g						E P F C Salt 524kcal 21.3g 5.1g 97.4g 7.2g										
	665kcal 34.7g 27.8g 97.6g 8.0g						591kcal 23.2g 29.9g 58.0g 5.2g						700kcal 30.8g 31.4g 63.8g 5.8g						527kcal 19.3g 28.0g 52.5g 4.3g						614kcal 26.3g 33.1g 55.8g 5.2g						587kcal 25.2g 33.2g 50.9g 5.2g						497kcal 22.6g 22.2g 55.8g 6.4g										
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	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド
夕食	照り焼きハンバーグ おぐらの梅肉和え ご飯 味噌汁						鰯と野菜のレモンペッパーソテー 8種の彩りごまサラダ ご飯 味噌汁						さわらのごま焼き 鶏肉と里芋のガリバク炒め ご飯 味噌汁						チキン黒酢南蛮 ピーマンソテー ご飯 味噌汁						ポークソテーグレイビーソース れんこんとしめじの青のり炒め ご飯 味噌汁						さばのコチジャンだれ くらげとハムの中華和え ご飯 味噌汁						ゴーヤチャンプル 春菊と舞茸の和え物 ご飯 味噌汁										
	E P F C Salt 826kcal 32.5g 22.8g 121.0g 6.0g						E P F C Salt 955kcal 27.0g 37.9g 126.9g 3.9g						E P F C Salt 766kcal 36.2g 18.4g 113.1g 3.9g						E P F C Salt 1016kcal 27.3g 39.3g 134.2g 4.6g						E P F C Salt 895kcal 33.3g 24.6g 129.9g 4.3g						E P F C Salt 840kcal 39.5g 28.9g 109.3g 4.5g						E P F C Salt 754kcal 28.9g 23.7g 104.9g 5.0g										
	665kcal 34.7g 27.8g 97.6g 8.0g						591kcal 23.2g 29.9g 58.0g 5.2g						700kcal 30.8g 31.4g 63.8g 5.8g						527kcal 19.3g 28.0g 52.5g 4.3g						614kcal 26.3g 33.1g 55.8g 5.2g						587kcal 25.2g 33.2g 50.9g 5.2g						497kcal 22.6g 22.2g 55.8g 6.4g										
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	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド	バナ	か	レ	ク	モ	ド

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。