Weekly Menu

日 曜日	6月13日 月	6月14日 火	6月15日 水	6月16日 木	6月17日 金	6月18日 土	6月19日 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 炒り豆腐 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 いわしの梅醤油焼き ハムとポテトのソテー ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 粗挽きウインナーソテー＆ハッシュドポテト キャベツとツナのマリネ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉の玉子とじ ひじきとほうれん草の和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー アスパラとウインナー炒め キャベツのしば漬け和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 筑前煮 大根の肉味噌田楽 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー 五目豆とおからの和え物 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
	756kcal 24.7g 17.5g 123.0g 3.4g	789kcal 31.5g 18.1g 122.4g 4.0g	948kcal 24.5g 36.8g 127.2g 4.0g	859kcal 33.0g 22.9g 126.8g 5.2g	717kcal 21.0g 16.0g 120.9g 3.5g	741kcal 21.7g 13.6g 130.3g 3.6g	807kcal 26.9g 19.0g 130.4g 5.0g
	508kcal 22.6g 24.1g 53.1g 4.8g	541kcal 29.4g 24.7g 52.5g 5.4g	700kcal 22.4g 43.4g 57.3g 5.4g	611kcal 30.9g 29.5g 56.9g 6.6g	469kcal 18.9g 22.6g 51.0g 4.9g	493kcal 19.6g 20.2g 60.4g 5.0g	559kcal 24.8g 25.6g 60.5g 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 ● ● ●
	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ ●	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ
昼食	鶏ごぼう丼 いんげんとかにかまの和え物 アセロラゼリー ご飯 味噌汁	ツナとオクラの和風スパゲティ アスパラとコーンのソテー フルーツ ご飯 味噌汁	あんかけチャーハン カリフラワーのからし和え マスカットゼリー 味噌汁	ソースカツ丼 春雨サラダ はちみつレモンゼリー ご飯 味噌汁	山かけそば れんこんのオイスター炒め 杏仁豆腐 ご飯	野菜ビーフカレー チョレギサラダ フルーツ（ミカン缶） ハムピラフ	牛肉おろし丼 青梗菜のツナマヨ和え フルーツ（パイン） 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
	1108kcal 33.4g 17.5g 195.6g 4.2g	976kcal 30.5g 9.8g 184.4g 4.5g	678kcal 23.4g 14.1g 111.3g 8.8g	1289kcal 29.8g 21.7g 234.5g 5.2g	901kcal 25.7g 9.5g 174.8g 6.4g	1016kcal 21.6g 24.4g 172.1g 6.2g	1293kcal 30.7g 41.3g 196.3g 4.4g
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 ● ●
	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ ●	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ ●	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ ●	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ
夕食	豚焼肉 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁	牛肉ホイコーロー じゃが芋のきんぴら ご飯 味噌汁	若鶏の唐揚げ 茄子のあんかけ ご飯 味噌汁	黒むつの西京焼き 鶏肉と里芋のガリバタ炒め ご飯 味噌汁	イカフライ&クリーミーコロッケ ピーマンと木耳の中華炒め ご飯 味噌汁	ポークジンジャー スナップエンドウとベーコンの炒め物 ご飯 味噌汁	チキンストロガノフ 白菜と菜の花のお浸し 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
	868kcal 37.9g 27.1g 113.9g 4.6g	908kcal 24.1g 36.0g 124.4g 4.8g	939kcal 28.0g 39.0g 118.5g 4.7g	863kcal 32.5g 24.0g 123.5g 4.1g	907kcal 21.6g 29.6g 134.6g 4.2g	928kcal 36.2g 31.5g 120.3g 5.8g	939kcal 37.4g 27.6g 129.9g 5.3g
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 ● ●
	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ ●	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ ●	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ ● ●	かに オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かに 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。