

Weekly Menu

日	6月20日					6月21日					6月22日					6月23日					6月24日					6月25日					6月26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 きのこの玉子とじ ナポリタン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポパイスクランブルエッグ ポテトサラダ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ロールキャベツ 小松菜とかにかまのおかか和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 照りマヨチキン じゃがもの煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー マスの塩焼き ソーセージと野菜のソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー つくね団子卵添え 五目煮豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポテトのチーズ焼き ウイナーソテー 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
840kcal	29.4g	19.8g	132.7g	5.0g	780kcal	20.9g	21.4g	123.1g	3.1g	719kcal	24.1g	13.1g	124.0g	3.9g	841kcal	31.1g	23.9g	123.9g	3.4g	735kcal	30.9g	16.0g	115.3g	2.6g	806kcal	32.1g	18.0g	126.6g	3.3g	876kcal	25.8g	27.8g	127.8g	3.4g						
592kcal	27.3g	26.4g	62.8g	6.4g	532kcal	18.8g	28.0g	53.2g	4.5g	471kcal	22.0g	19.7g	54.1g	5.3g	593kcal	29.0g	30.5g	54.0g	4.8g	487kcal	28.8g	22.6g	45.4g	4.0g	558kcal	30.0g	24.6g	56.7g	4.7g	628kcal	23.7g	34.4g	57.9g	4.8g						
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	
昼食	塩ラーメン 湯葉と昆布の和え物(おくら) マンゴープリン ご飯					ごまだれいゆし蒲焼丼 コーンマカロニサラダ フルーツカクテル 味噌汁					チキン南蛮丼 キャベツの塩こんぶ和え オレンジゼリー 味噌汁					とんこつ焼きうどん ちくわとわかめのごまぼん酢和え コーヒーゼリー ご飯					三色丼 いんげんのピーナッツ和え はちみつレモンゼリー 味噌汁					バーベキュー豚丼 がんもの煮物 パイナップル 味噌汁					ペーコンピラフ イタリアンサラダ りんご パンパキンクリームスープ									
	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	27.1g	14.4g	163.8g	10.0g	748kcal	26.3g	19.6g	114.2g	4.1g	925kcal	27.1g	38.7g	114.9g	4.0g	908kcal	26.3g	13.2g	171.3g	7.2g	778kcal	28.1g	20.5g	116.3g	5.0g	773kcal	34.2g	20.4g	108.4g	4.3g	827kcal	21.4g	19.2g	139.5g	3.9g					
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	
夕食	和風ハンバーグ キャベツと人参のピリ辛炒め ご飯 味噌汁					チキテキ 紫キャベツひじき ご飯 味噌汁					豚肉のちゃんちゃん焼き 10品目のうま煮 ご飯 味噌汁					さわらの白だし焼き モロヘイヤのお浸し ご飯 味噌汁					鶏と野菜の和風酸辣炒め 冷奴 ご飯 味噌汁					アジの南蛮漬け 豚肉とキャベツのコチジャン炒め ご飯 味噌汁					荒挽き包みメンチカツ しらたき明太和え 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					
	758kcal	27.0g	16.4g	122.6g	4.8g	919kcal	40.3g	36.5g	106.5g	5.8g	881kcal	35.3g	22.5g	129.6g	6.3g	677kcal	32.2g	12.0g	105.5g	3.6g	946kcal	34.1g	30.6g	131.6g	6.8g	772kcal	29.1g	17.3g	120.8g	3.6g	756kcal	21.2g	20.6g	117.9g	4.2g					
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	
アレルギー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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。