

Weekly Menu

日	6月27日						6月28日						6月29日						6月30日						7月1日						7月2日						7月3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																
	A・B共通メニュー 白身魚の香草焼き パスタとアスパラのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豚肉の中華炒め ほうれん草の和え物 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー かに玉 切干大根と枝豆の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー つくね団子 ハッシュドポテト 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ウイナーキャベツ炒め チリコンカン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー オープンオムレツ ジャーマンポテト 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 鶏肉と白菜の塩炒め 納豆 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												
	777kcal	32.7g	13.5g	127.9g	2.8g		756kcal	24.0g	18.7g	119.9g	2.5g		840kcal	23.2g	26.1g	125.2g	3.5g		921kcal	25.0g	33.2g	127.5g	4.0g		844kcal	26.2g	26.6g	122.9g	4.0g		751kcal	22.5g	16.1g	126.0g	3.0g		787kcal	28.3g	20.8g	120.5g	2.7g						
	529kcal	30.6g	20.1g	58.0g	4.2g		508kcal	21.9g	25.3g	50.0g	3.9g		592kcal	21.1g	32.7g	55.3g	4.9g		673kcal	22.9g	39.8g	57.6g	5.4g		596kcal	24.1g	33.2g	53.0g	5.4g		503kcal	20.4g	22.7g	56.1g	4.4g		539kcal	26.2g	27.4g	50.6g	4.1g						
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					
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昼食	麻婆丼 大根とツナの炒め物 フライドポテト 味噌汁						チキンライス えびカツ ストロベリーゼリー 味噌汁						冷やしタンメン 焼売 みかんゼリー ご飯						温玉うどん 若鶏の唐揚げ みつ豆 ゆかりご飯						ピピン丼 里芋の甘辛だれ りんご 味噌汁						かき揚げそば 豚肉とやまの白菜炒め プリン ゆかりご飯						親子丼 キャベツとアスパラのナムル バナナ 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												
	701kcal	24.9g	20.8g	102.6g	5.4g		845kcal	20.7g	15.8g	151.0g	4.2g		985kcal	32.4g	15.8g	175.7g	7.0g		996kcal	32.1g	22.1g	166.7g	6.1g		632kcal	26.7g	11.9g	101.5g	4.3g		1095kcal	32.3g	18.3g	188.4g	7.5g		713kcal	27.6g	17.7g	106.2g	5.2g						
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					
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
夕食	ピリ辛油淋鶏 冷やしそうめん ご飯 味噌汁						豚しゃぶのごまだれ 5品目の胡麻和え ご飯 味噌汁						秋鮭フライ たけのこの土佐煮 ご飯 味噌汁						クリーミーコロッケ&肉コロッケ 小松菜と人参のごま和え ご飯 味噌汁						豚肉の味噌漬焼き ひじきと枝豆の煮物 ご飯 味噌汁						八宝菜 春巻き ご飯 味噌汁						ササミチーズカツ&白身魚フライ れんごんの煮物 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												
	890kcal	29.9g	28.6g	124.6g	6.7g		701kcal	33.8g	10.9g	117.2g	4.3g		731kcal	25.2g	15.1g	121.8g	3.0g		959kcal	25.7g	30.9g	142.0g	4.3g		810kcal	32.7g	22.9g	114.0g	3.8g		812kcal	25.2g	22.4g	124.6g	6.1g		907kcal	30.6g	27.7g	132.1g	4.9g						
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					
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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。