

Weekly Menu

曜日	8月1日 月					8月2日 火					8月3日 水					8月4日 木					8月5日 金					8月6日 土					8月7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																																	
	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 豆腐の中華あんかけ					A・B共通メニュー アジフライ					A・B共通メニュー 厚焼き玉子					A・B共通メニュー チキンのごまだれ					A・B共通メニュー ポテトのマヨ焼き					A・B共通メニュー 豚肉と大根の味噌煮					A・B共通メニュー マスのレモンペッパー焼き																												
	焼売					がんもの煮物					れんこんはさみ揚げ					かぶのゆず和え					スナップエンドウとパプリカのサラダ					オクラともやしのお浸し					大学南瓜																												
	野菜サラダ					大根サラダ					野菜サラダ					大根サラダ					野菜サラダ					温野菜サラダ					コーンサラダ																												
	味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁																												
	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					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																												
1016kcal 34.3g 35.6g 137.1g 4.2g					884kcal 28.9g 25.4g 131.7g 3.6g					928kcal 25.5g 31.9g 133.5g 4.8g					827kcal 31.2g 23.7g 120.3g 3.3g					829kcal 22.2g 23.8g 129.7g 2.8g					804kcal 28.7g 18.8g 128.1g 4.8g					935kcal 31.2g 26.7g 143.3g 3.3g																													
768kcal 32.2g 42.2g 67.2g 5.6g					636kcal 26.8g 32.0g 61.8g 5.0g					680kcal 23.4g 38.5g 63.6g 6.2g					579kcal 29.1g 30.3g 50.4g 4.7g					581kcal 20.1g 30.4g 59.8g 4.2g					556kcal 26.6g 25.4g 58.2g 6.2g					687kcal 29.1g 33.3g 73.4g 4.7g																													
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	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ
●																																																											
昼食	枝豆とベーコンピラフ					スタミナバーグ丼					豚肉の七味薬味丼					油淋鶏冷やし中華					トンテキ丼					明太スパゲティ					焼き鳥丼																												
	いかリング					五目きんぴら					茄子のあんかけ					10品目のポテトサラダ					えのきと山菜の和え物					そら豆と玉葱のかき揚げ					ブロッコリーのピーナッツ和え																												
	ピーチフルーチェ					フルーツ（パイナップル）					抹茶ようかん					フルーツ（ミカン缶）					はちみつレモンゼリー					フルーツ（バナナ）					フルーツ（黄桃缶）																												
	コンソメスープ					味噌汁					味噌汁					ゆかりごはん					味噌汁					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																												
872kcal 24.0g 19.1g 148.4g 4.4g					892kcal 29.3g 18.9g 146.2g 6.1g					886kcal 22.3g 39.3g 105.3g 5.7g					973kcal 30.3g 21.7g 161.5g 9.1g					850kcal 28.9g 27.3g 117.2g 6.2g					896kcal 26.1g 18.5g 103.7g 4.9g					944kcal 34.1g 21.0g 105.0g 5.4g																													
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	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ
●																																																											
夕食	若鶏の唐揚げ					豚肉のスタミナ炒め					ミネストローネロールキャベツ					マトウダイの香草焼き					麻婆春雨					鶏肉のバーベキュー炒め					とんかつ																												
	白菜の塩麹和え					コーンマカロニサラダ					ひじきと豆のサラダ					いんげんとしめじの和え物					莖わかめのナムル					ゴボウのマヨネーズ和え					大根とこんにゃくの煮物																												
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯																												
	味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					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																												
949kcal 28.5g 32.8g 133.1g 3.9g					877kcal 32.0g 24.1g 130.5g 5.7g					820kcal 23.8g 22.1g 129.4g 4.9g					652kcal 32.1g 5.4g 114.9g 4.5g					755kcal 24.3g 12.4g 134.0g 5.9g					1028kcal 34.9g 37.0g 134.7g 4.7g					942kcal 28.8g 28.3g 142.3g 4.8g																													
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	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ	か	に	オ	レ	ン	ジ						
●																																																											

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。