			Weekly	Menu			
В	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日
曜日	月	火	水	木	金	±	Ħ
	<u>A</u>	<u>A</u>	<u>A</u>	<u>A</u>	Α	Α	<u>A</u>
	ライス 280g	ライス 280g	ライス 280g	ライス 280g	ライス 280g	ライス 280g	ライス 280g
	<u>B</u>	<u>B</u>	<u>B</u>	<u>B</u>	<u>B</u>	<u>B</u>	<u>B</u>
	パン・ジャム or マーガリン	パン・ジャム or マーガリン	パン・ジャム or マーガリン	パン・ジャム or マーガリン	パン・ジャム or マーガリン	パン・ジャム or マーガリン	パン・ジャム or マーガリン
	<u>A・B共通メニュー</u>	<u>A・B共通メニュー</u>	A·B共通メニュー	<u>A・B共通メニュー</u>	A・B共通メニュー	<u>A・B共通メニュー</u>	<u>A・B共通メニュー</u>
朝	豆腐の中華あんかけ	アジフライ	厚焼き玉子	チキンのごまだれ	ポテトのマヨ焼き	豚肉と大根の味噌煮	マスのレモンペッパー焼き
食	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
101		E P F C Salt 884kcal 28.9q 25.4q 131.7q 3.6q		E P F C Salt	E P F C Salt		E P F C Salt 935kcal 31.2g 26.7g 143.3g 3.3g
768	kcal 34.3g 35.6g 137.1g 4.2g kcal 32.2g 42.2g 67.2g 5.6g			827kcal 31.2g 23.7g 120.3g 3.3g 579kcal 29.1g 30.3g 50.4g 4.7g	829kcal 22.2g 23.8g 129.7g 2.8g 581kcal 20.1g 30.4g 59.8g 4.2g	804kcal 28.7g 18.8g 128.1g 4.8g 556kcal 26.6g 25.4g 58.2g 6.2g	
	RCdi 32.2g 42.2g 07.2g 5.0g 引	636kcal 26.8g 32.0g 61.8g 5.0g 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	680kcal 23.4g 38.5g 63.6g 6.2g 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	979KCdl 29.19 30.39 50.49 4.79 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	687kcal 29.1g 33.3g 73.4g 4.7g 98 198
V		• • •	• • •	• •	• • •	• •	•
ギーカ	に オレンジ キウイ もも りんご パナナ ●	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 キウィ もも りんご パナナ	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 パナナ
	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	油琳鶏冷やし中華	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
昼	ピーチフルーチェ	フルーツ(パイン缶)	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)
食	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
	P F C Salt	E P F C Salt		E P F C Salt	E P F C Salt		E P F C Salt
872		892kcal 29.3g 18.9g 146.2g 6.1g 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび		973kcal 30.3g 21.7g 161.5g 9.1g 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	850kcal 28.9g 27.3g 117.2g 6.2g 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	896kcal 26.1g 18.5g 103.7g 4.9g 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	944kcal 34.1g 21.0g 105.0g 5.4g 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび
ア 5		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	明 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ●	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ●
ギーカ	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
					Mc 1000 401 66 0MC 1001		
	ニュー・ニュー	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	を
		豚肉のスタミナ炒め	ミネストローネロールキャベツ ひじきと豆のサラダ			•	とんかつ
夕	若鶏の唐揚げ			マトウダイの香草焼き いんげんとしめじの和え物 ご飯	麻婆春雨	鶏肉のバーベキュー炒め	• •
夕食	若鶏の唐揚げ 白菜の塩麹和え	豚肉のスタミナ炒め 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	麻婆春雨 茎わかめのナムル	乗肉のバーベキュー炒め ゴボウのマヨネーズ和え	◆ ● ◆ とんかつ 大根とこんにゃくの煮物
	若鶏の唐揚げ 白菜の塩麹和え ご飯 味噌汁	豚肉のスタミナ炒め コーンマカロニサラダ ご飯	ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁	いんげんとしめじの和え物 ご飯	麻婆春雨 茎わかめのナムル ご飯	第内のパーベキュー炒め ゴボウのマヨネーズ和え ご飯 味噌汁	● ● ● とんかつ 大根とこんにゃくの煮物 ご飯
食	若鶏の唐揚げ 白菜の塩麹和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt kcal 28.5g 32.8g 133.1g 3.9g	豚肉のスタミナ炒め コーンマカロニサラダ ご飯 味噌汁 E P F C Salt 877kcal 32.0g 24.1g 130.5g 5.7g	ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁 E P F C Salt 820kcal 23.8g 22.1g 129.4g 4.9g	いんげんとしめじの和え物 ご飯 味噌汁 E P F C Salt 652kcal 32.1g 5.4g 114.9g 4.5g	麻婆春雨 茎わかめのナムル ご飯 味噌汁 E P F C Salt 755kcal 24.3g 12.4g 134.0g 5.9g	無肉のパーペキュー炒め ゴボウのマヨネーズ和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt 1028kcal 34.9g 37.0g 134.7g 4.7g	とんかつ 大根とこんにゃくの煮物 ご飯 味噌汁 E P F C Salt 942kcal 28.8g 28.3g 142.3g 4.8g
食 949 7	若鶏の唐揚げ 白菜の塩麹和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt kcal 28.5g 32.8g 133.1g 3.9g	豚肉のスタミナ炒め コーンマカロニサラダ ご飯 味噌汁 E P F C Salt 877kcal 32.0g 24.1g 130.5g 5.7g 卵 乳 小麦 社 落在 25	びじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁 E P F C Salt 820kcal 23.8g 22.1g 129.4g 4.9g 卵 乳 小麦 さば 落花生 スぴ	いんげんとしめじの和え物 ご飯 味噌汁 E P F C Salt 652kcal 32.1g 5.4g 114.9g 4.5g 卵 乳 小麦 さば 海花生 <i>スぴ</i>	麻婆春雨 茎わかめのナムル ご飯 味噌汁 E P F C Salt 755kcal 24.3g 12.4g 134.0g 5.9g 卵 乳 小麦 だば 落花生 双び	● 第内のパーペキュー炒め ゴボウのマヨネーズ和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt 1028kcal 34.9g 37.0g 134.7g 4.7g 卵 乳 小麦 社ば 落在生 えび	とんかつ 大根とこんにゃくの煮物 ご飯 味噌汁 E P F C Salt 942kcal 28.8g 28.3g 142.3g 4.8g 卵 乳 小麦 さば 源花生 えび
食 949 アレル	若鶏の唐揚げ 白菜の塩麹和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt kcal 28.5g 32.8g 133.1g 3.9g	豚肉のスタミナ炒め コーンマカロニサラダ ご飯 味噌汁 E	びじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁 E P F C Salt 820kcal 23.8g 22.1g 129.4g 4.9g 卵 乳 小麦 モば 落花生 えび	いんげんとしめじの和え物 ご飯 味噌汁 E P F C Salt 652kcal 32.1g 5.4g 114.9g 4.5g	麻婆春雨 茎わかめのナムル ご飯 味噌汁 E P F C Salt 755kcal 24.3g 12.4g 134.0g 5.9g	無肉のパーペキュー炒め ゴボウのマヨネーズ和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt 1028kcal 34.9g 37.0g 134.7g 4.7g	とんかつ 大根とこんにやくの煮物 ご飯 味噌汁 E P F C Salt 942kcal 28.8g 28.3g 142.3g 4.8g 卵 乳 小麦 さば 源花生 えび ・ かた オレジ キワイ もも りんご バナナ
食 949 アレル	若鶏の唐揚げ 白菜の塩麹和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt kcal 28.5g 32.8g 133.1g 3.9g	豚肉のスタミナ炒め コーンマカロニサラダ ご飯 味噌汁 E P F C Salt 877kcal 32.0g 24.1g 130.5g 5.7g 卵 乳 小皮 そば 落花生 えび	びじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁 E P F C Salt 820kcal 23.8g 22.1g 129.4g 4.9g 卵 乳 小麦 モば 落花生 えび	いんげんとしめじの和え物 ご飯 味噌汁 E P F C Salt 652kcal 32.1g 5.4g 114.9g 4.5g 明 乳 小麦 モば 落花生 えび	麻婆春雨 茎わかめのナムル ご飯 味噌汁 E P F C Salt 755kcal 24.3g 12.4g 134.0g 5.9g 卵 乳 小麦 だば 落花生 えび	● 鶏肉のパーペキュー炒め ゴボウのマヨネーズ和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt 1028kcal 34.9g 37.0g 134.7g 4.7g 卵 乳 小麦 だば 落花生 えび	とんかつ 大根とこんにやくの煮物 ご飯 味噌汁 E P F C Salt 942kcal 28.8g 28.3g 142.3g 4.8g 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ●
食 949 アレル	若鶏の唐揚げ 白菜の塩麹和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt kcal 28.5g 32.8g 133.1g 3.9g	豚肉のスタミナ炒め コーンマカロニサラダ ご飯 味噌汁 E	びじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁 E P F C Salt 820kcal 23.8g 22.1g 129.4g 4.9g 卵 乳 小麦 モば 落花生 えび	いんげんとしめじの和え物 ご飯 味噌汁 E P F C Salt 652kcal 32.1g 5.4g 114.9g 4.5g 明 乳 小麦 モば 落花生 えび	麻婆春雨 茎わかめのナムル ご飯 味噌汁 E P F C Salt 755kcal 24.3g 12.4g 134.0g 5.9g 卵 乳 小麦 さば 落花生 えび かに オレジ 中2イ もも りんご パナナ	● 鶏肉のパーペキュー炒め ゴボウのマヨネーズ和え ご飯 味噌汁 E P F C Salt 1028kcal 34.9g 37.0g 134.7g 4.7g 卵 乳 小麦 だば 落花生 えび	とんかつ 大根とこんにやくの煮物 ご飯 味噌汁 E PFC Salt 942kcal 28.8g 28.3g 142.3g 4.8g 卵 乳 小麦 さば 落花生 えび ・ ハンジ キワイ もも りんご バナナ