

Weekly Menu

		5月19日					5月20日					5月21日					5月22日					5月23日					5月24日					5月25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					B パン・ジャム or マーガリン				
		A・B共通メニュー ロールキャベツ インゲンと油揚げの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー スパニッシュオムレツ きのこのバター醤油ソテー 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳					A・B共通メニュー マスのムニエル 大豆五目煮 海藻サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉と野菜のコチジャンソテー もやしの七味炒め 納豆 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー にら玉子とじ 茄子のおかか和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー おろし豆腐ハンバーグ カリフラワーのハニーマスタード和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポロニアハムソテー ポテトサラダ ひじきの煮物 味噌汁 アクアゾーグル				
		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
		1143kcal	30.6g	15.1g	218.4g	4.3g	1222kcal	31.3g	20.4g	224.8g	3.3g	1212kcal	41.4g	18.2g	214.8g	3.2g	1196kcal	29.3g	21.3g	218.7g	2.9g	1249kcal	31.7g	23.9g	221.5g	5.0g	1295kcal	31.6g	30.1g	230.0g	3.7g	1222kcal	32.9g	17.3g	229.2g	4.0g
		895kcal	28.5g	21.7g	148.5g	5.7g	974kcal	29.2g	27.0g	154.9g	4.7g	964kcal	39.3g	24.8g	144.9g	4.6g	948kcal	27.2g	27.9g	148.8g	4.3g	1001kcal	29.6g	30.5g	151.6g	6.4g	1047kcal	29.5g	36.7g	160.1g	5.1g	974kcal	30.8g	23.9g	159.3g	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
昼食		柚子香るちくわ天冷やうどん&竜ごはん 里芋のそぼろあん アロエヨーグルト					ハヤシライス 唐揚げた茹で野菜のサラダ いちごミルクゼリー					冷やしツナマヨうどん 大根とさつま揚げの煮物 ショコラロールケーキ ご飯					ひれかつ丼 マカロニサラダ りんごゼリー 味噌汁					明太スバゲティ じゃが芋とベーコンの黒胡椒炒め フルーツ ご飯					チャーシューチャーハンにちまみ添え ジャーマンポテト フルーチェ(ピーチ) 味噌汁					かき揚げそば キャベツのしば漬け和え マンゴープリン 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
		903kcal	28.5g	16.0g	161.1g	7.4g	998kcal	25.0g	40.9g	132.4g	3.9g	994kcal	21.3g	31.0g	158.5g	4.9g	864kcal	25.6g	19.3g	146.8g	4.6g	994kcal	26.7g	17.4g	178.4g	4.3g	838kcal	23.5g	18.4g	120.4g	5.1g	877kcal	23.0g	12.3g	169.7g	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
夕食		豚肉のバーベキューソース 菜の花と卵の炒め物 ご飯 味噌汁					担々豆腐ステーキ イカときゅうりの中華和え ご飯 味噌汁					牛肉と野菜の四川風 ブロッコリーとコーンのゴママヨ和え ご飯 味噌汁					海鮮八宝菜 はりはりサラダ ご飯 味噌汁					冷やし混ぜそば 春巻き ご飯					鶏肉のパン・バター炒め シーザーサラダ ご飯 味噌汁					豚肉と野菜のキムチ炒め 高野豆腐の煮物 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	E	P	F	C	Salt
		894kcal	31.9g	16.6g	105.0g	3.7g	810kcal	32.1g	21.8g	98.0g	3.6g	898kcal	24.1g	36.0g	101.4g	4.7g	807kcal	24.6g	11.7g	102.5g	5.9g	809kcal	41.2g	36.5g	149.5g	3.5g	935kcal	28.2g	26.0g	98.7g	4.0g	925kcal	26.9g	13.2g	103.5g	4.6g
		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		

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。