

Weekly Menu

日 曜	5月26日						5月27日						5月28日						5月29日						5月30日						5月31日						6月1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 いわしの梅醤油焼き スナップエンドウとベーコンの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 明太炒り卵 アスパラとコーンのソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー 蒸し鶏とパプリカの彩り和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 白菜とえびの旨煮 しらす菜豆 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 厚焼き玉子&ウインナー コーンマカロニサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 白身魚フライ ひじきの煮物 茹卵 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 筑前煮 なすの和え物 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					
	1148kcal 37.5g 21.9g 195.0g 4.4g						1106kcal 33.1g 18.7g 196.8g 3.6g						1121kcal 34.1g 17.9g 202.5g 5.1g						1059kcal 29.6g 13.9g 200.3g 4.2g						1348kcal 33.1g 41.4g 207.4g 3.8g						1175kcal 30.1g 22.1g 210.7g 3.1g						1072kcal 25.4g 13.2g 209.0g 3.6g					
900kcal 35.4g 28.5g 125.1g 5.8g						858kcal 31.0g 25.3g 126.9g 5.0g						873kcal 32.0g 24.5g 132.6g 6.5g						811kcal 27.5g 20.5g 130.4g 5.6g						1100kcal 31.0g 48.0g 137.5g 5.2g						927kcal 28.0g 28.7g 140.8g 4.5g						824kcal 23.3g 19.8g 139.1g 5.0g						
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						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							
	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ							
	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ							
昼 食	エビピラフィザーサラダ添え 揚げ餃子 プリン コンソメスープ						ネオミツの焼肉丼 海藻と玉ねぎの和え物 コーヒゼラー 味噌汁						ごまだれ冷やし中華 揚げシューマイ レモンゼラー 青菜ご飯						トンテキ丼 チャイニーズツナサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁						肉うどん ブロッコリーと卵のマスタードサラダ パニラババロア〜ぶどうジュレ〜 ご飯						ウインナーとブロッコリーのトマトクリームスパゲティ 五目豆とほうれん草のごま和え 抹茶アイス風デザート ご飯						唐揚げ丼チリマヨソース キャベツとツナのマリネ ライチゼラー 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 19.7g 13.7g 123.8g 4.8g						1124kcal 28.6g 55.7g 129.6g 6.2g						959kcal 29.9g 19.9g 166.6g 5.7g						987kcal 34.0g 34.1g 112.8g 5.9g						916kcal 28.6g 32.7g 175.4g 6.4g						1043kcal 27.3g 22.3g 181.2g 3.2g						914kcal 26.0g 36.2g 121.1g 4.7g					
	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						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
ア レ ル ギ ー	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ							
	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ							
	●						●						●						●						●						●					●						
夕 食	照り焼きハンバーグ れんこんきんぴら ご飯 味噌汁						揚げ鶏の甘酢あん きゅうりとかにかまのサッパリ和え ご飯 味噌汁						ポークカツレツデミソース 南瓜のピーナツ和え ご飯 味噌汁						鯛のカレー南蛮 タケノコのナムル ご飯 味噌汁						ミートボールクリームシチュー 菜の花とちくわの和え物 ご飯 味噌汁						麻婆春雨 小松菜のザーサイ和え ご飯 味噌汁						白身魚の磯辺焼き 里芋とがんもの煮物 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					
	820kcal 29.9g 18.5g 110.1g 5.2g						872kcal 32.7g 34.0g 106.3g 4.9g						938kcal 30.3g 24.0g 125.5g 3.3g						851kcal 23.2g 19.6g 120.1g 6.5g						876kcal 28.3g 17.6g 125.4g 5.0g						881kcal 22.3g 16.6g 112.1g 4.7g						896kcal 34.3g 7.5g 99.2g 4.6g					
	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						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
ア レ ル ギ ー	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ		か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ							
	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ							
	●						●						●						●						●						●					●						

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。