

Weekly Menu

日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15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	B パン・ジャム or マーガリン
	A・B共通メニュー えびカツ 白滝とごぼうの七味炒め コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豆腐チャンプル 青梗菜としめじの和え物 チンゲン菜と春雨の中華サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーとスナップエンドウの炒め物 青のりポテトサラダ 野菜サラダ 味噌汁 アップルジュース	A・B共通メニュー 鶏肉の味噌炒め いんげんのツナマヨ和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スクランブルエッグ & ベーコン ほうれん草とちくわの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアムソテー 長芋の七味和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 五目野菜の肉団子 ゴーヤとよやしのナムル 納豆 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
	1239kcal 30.2g 21.2g 226.5g 2.8g	1238kcal 36.2g 25.2g 213.4g 2.9g	1186kcal 22.7g 13.5g 240.8g 3.2g	1318kcal 38.2g 30.6g 217.7g 3.1g	1220kcal 32.3g 24.6g 213.8g 3.5g	1180kcal 33.7g 17.9g 217.0g 3.7g	1281kcal 34.9g 25.6g 223.0g 3.9g
アレルギー	985kcal 28.1g 27.8g 156.6g 4.2g	990kcal 34.1g 31.8g 143.5g 4.3g	938kcal 20.6g 20.1g 170.9g 4.6g	1070kcal 36.1g 37.2g 147.8g 4.5g	972kcal 30.2g 31.2g 143.9g 4.9g	932kcal 31.6g 24.5g 147.1g 5.1g	1033kcal 32.8g 32.2g 153.1g 5.3g
	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
	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ
昼食	ごまマヨねぎ盛りそば ひじきと豆のサラダ パイン缶 ご飯	塩焼きそば 紫野菜のミモザサラダ 抹茶羊羹 ご飯	厚揚げのそぼろ丼 鶏肉と茄子の炒め物 はちみつレモンゼリー 味噌汁	ベーコンときのこの和風スパゲティ さつま芋のレモン煮 ぶどうゼリー ご飯	チキンジャンバラヤピラフ なす肉詰めフライ40 ストロベリーゼリー 味噌汁	温玉冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ クレープ とりごはん	鶏肉のコチジャン丼 枝豆とベーコンのソテー 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	E P F C Salt
	1029kcal 31.1g 25.8g 167.3g 8.4g	870kcal 23.1g 14.5g 163.1g 3.4g	922kcal 34.6g 32.7g 121.0g 4.8g	964kcal 23.0g 15.3g 187.1g 3.3g	861kcal 21.7g 23.7g 115.1g 5.7g	884kcal 26.4g 18.6g 151.7g 5.0g	821kcal 36.5g 25.6g 109.0g 3.7g
	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	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび
	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ
アレルギー	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご
夕食	ハンバーグラビコットソース カリフラワーのピーナツ和え ご飯 味噌汁	若鶏の照り焼き ごぼうの味噌炒め ご飯 味噌汁	豆乳コロッケ&豚焼肉 きのこオクラの和え物 ご飯 味噌汁	牛肉野菜炒め 切干大根のキムチ和え ご飯 味噌汁	※チキンカツ 筑前煮 ご飯 味噌汁	チキンチャップ 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁	豚肉の黒胡椒炒め 南瓜の煮物 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 24.9g 24.0g 127.8g 3.9g	827kcal 35.2g 24.6g 115.3g 4.8g	883kcal 27.4g 18.2g 129.4g 3.9g	863kcal 22.2g 24.0g 121.9g 3.2g	945kcal 38.4g 41.8g 149.9g 4.1g	841kcal 30.4g 25.2g 121.7g 3.8g	861kcal 32.0g 14.9g 126.9g 4.5g
	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
	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ
アレルギー	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご	ごま 卵 小麦 アーモンド ぶどう りんご

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。