

Weekly Menu

日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22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 オムレツミートソース 筍とベーコンのバター醤油炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鶏肉の豆板醤だれ きゅうりのゆかり和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 挽肉ともやしの炒め物 高野豆腐の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー マスの塩焼き 春雨サラダ 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナー & チキンナゲット うまい菜のお浸し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムエッグ 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 野菜コロッケ きんぴらごぼう コールスローサラダ 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
	1188kcal 31.4g 21.5g 214.1g 3.4g	1239kcal 38.3g 21.8g 217.0g 3.6g	1171kcal 32.9g 19.4g 213.9g 3.3g	1167kcal 37.6g 17.6g 209.0g 2.5g	1248kcal 34.1g 25.6g 216.3g 3.3g	1186kcal 33.1g 18.8g 215.5g 2.7g	1247kcal 27.3g 20.9g 233.9g 2.9g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生
	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
昼食	あんかけチャーハン いんげんとしらすの和え物 プリン 清まし汁	ビビンバ丼 キャベツとベーコンの炒め物 コーヒーズリー 中華スープ	ベーコンと彩り野菜のペペロンチーノ ポテトサラダ ラ・フランスゼリー コーンと枝豆の混ぜご飯	ビーフカレー はりはりサラダ いちごヨーグルト	富山ブラックラーメン ほうれん草の和え物 チョコアイス風デザート ご飯	チキンライス ブロッコリーのピーナッツ和え アゼロラゼリー かき玉スープ	とり天冷やしあろしそば 蓮根の炒め煮 ライチゼリー 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
	891kcal 25.2g 11.6g 122.8g 9.5g	795kcal 27.2g 25.9g 114.4g 5.5g	1024kcal 23.6g 28.9g 162.6g 3.5g	852kcal 13.6g 13.8g 106.4g 4.4g	847kcal 29.0g 15.8g 150.1g 7.1g	838kcal 15.3g 8.8g 99.7g 5.8g	957kcal 32.3g 26.2g 171.8g 3.9g
	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生
	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
夕食	鶏竜田のパンバンジーソース 白菜と小松菜のさっと煮 ご飯 味噌汁	豚肉と豆腐のチャンプル かにクリームコロッケ ご飯 味噌汁	かつ煮 もやしのナムル ご飯 味噌汁	ササミチーズカツ 10品目のうま煮 ご飯 味噌汁	ロールキャベツシチュー しらたきの五目炒め ご飯 味噌汁	鶏唐揚げのタルタルソース添え ピーマンサラダ ご飯 味噌汁	アジフライ&イカフライ 三色なます 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
	961kcal 24.8g 26.4g 105.5g 5.2g	968kcal 42.5g 39.9g 109.3g 4.8g	886kcal 29.5g 23.6g 114.0g 4.5g	949kcal 22.3g 14.9g 107.0g 3.0g	932kcal 16.3g 11.4g 118.5g 5.5g	942kcal 33.7g 42.7g 102.6g 4.6g	985kcal 22.1g 16.7g 112.2g 3.2g
	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生	卵 乳 小麦 そば 落花生
	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あむび

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。