

Weekly Menu

日	6月30日					7月1日					7月2日					7月3日					7月4日					7月5日					7月6日					
曜	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 アスパラとウィンナー炒め 枝豆のツナマヨ和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉の照り焼き 葉大根とあさりの炒め煮 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ミートボールデミソース 白菜と菜の花のお浸し 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー スパニッシュオムレツ カリフラワーのカレーソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏肉の味噌炒め ほうれん草とかまぼこの和え物 卵サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉と茄子の炒め物 じゃが芋のチーズ焼き 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	
	1171kcal	32.3g	24.7g	201.7g	3.0g	1174kcal	38.8g	24.4g	195.7g	3.1g	1157kcal	29.7g	23.3g	204.2g	3.8g	1191kcal	33.2g	25.8g	200.6g	3.0g	1136kcal	31.4g	21.1g	200.5g	3.3g	1193kcal	36.9g	22.9g	205.0g	3.6g	1322kcal	37.1g	34.8g	212.2g	3.2g	
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
昼食	冷やし釜玉うどん&かりかめしらすのごはん 10品目のうま煮 アセロラゼリー					ルーロー飯 いんげんとかにかまの和え物 いちごババロア 味噌汁					温玉つくね丼 イカときゅうりの中華和え マスケットゼリー 味噌汁					シチューごはん おくらとしらす和え オレンジゼリー					冷やし九州豚骨 シャキシャキごぼうとみず菜のサラダ マンゴープリン ご飯					唐揚げマヨ丼 スナッPEndウのレモンペッパーソテー ピーチゼリー 味噌汁					焼きそば ブロックソーの辛子和え 杏仁豆腐 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	
	884kcal	22.9g	10.0g	126.1g	4.8g	885kcal	35.3g	24.8g	105.9g	7.1g	950kcal	34.9g	18.3g	186.6g	5.8g	848kcal	14.3g	11.5g	124.4g	3.6g	981kcal	31.8g	27.0g	154.2g	7.4g	993kcal	32.0g	40.9g	200.7g	5.8g	978kcal	29.4g	19.5g	171.2g	5.1g	
	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	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	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夕食	ピリ辛ごま生巻焼き 竹輪の紅生巻揚げ ご飯 味噌汁					麻婆春雨 もずくと長芋の酢の物 ご飯 味噌汁					ホキの和風あん(ササゲA)					鶏肉のガリバタ炒め うまい菜と油揚げの和え物 ご飯 味噌汁					おろし豚かつ モロヘイヤとえのきのお浸し ご飯 味噌汁					ミネストローネロールキャベツ 豆腐とアボカドの和風サラダ ご飯 味噌汁					鶏肉の塩だれ炒め 京風がんもの煮物 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	
	871kcal	34.8g	22.5g	107.2g	5.1g	855kcal	22.4g	16.0g	131.5g	4.2g	902kcal	29.9g	22.6g	118.2g	3.7g	896kcal	33.1g	23.3g	113.0g	3.4g	923kcal	25.7g	22.7g	130.3g	4.3g	887kcal	19.9g	12.1g	126.7g	4.0g	971kcal	35.2g	30.9g	111.1g	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
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	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あび	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

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。