

Weekly Menu

日 期	7月7日 月					7月8日 火					7月9日 水					7月10日 木					7月11日 金					7月12日 土					7月13日 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 アジフライ スパゲティサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉じゃが ひじきと人参のキヌア入りサラダ ミックスサラダ 味噌汁 ぶどうジュース					A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー スナッペン豆腐のハーミスタード和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレツ&ウインナー 青のりポテトサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハムステーキ きのこのバター醤油ソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー つくねの玉子とじ 木耳と青梗菜の和え物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚と豆腐のふわり天の煮物 さつま芋サラダ ほうれん草とキャベツの和え物 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				
	1241kcal	31.9g	27.2g	212.0g	3.0g	1017kcal	26.7g	8.9g	203.8g	4.0g	1117kcal	30.4g	17.2g	207.5g	4.9g	1157kcal	29.3g	20.8g	208.1g	3.4g	1096kcal	32.8g	17.9g	198.4g	3.6g	1193kcal	37.3g	20.7g	213.4g	5.5g	1292kcal	31.1g	26.6g	228.9g	6.3g				
993kcal 29.8g 33.8g 142.1g 4.4g					769kcal 24.6g 15.5g 133.9g 5.4g					869kcal 28.3g 23.8g 137.6g 6.3g					909kcal 27.2g 27.4g 138.2g 4.8g					848kcal 30.7g 24.5g 128.5g 5.0g					945kcal 35.2g 27.3g 143.5g 6.9g					1044kcal 29.0g 33.2g 159.0g 7.7g									
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	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ				
ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび				
昼食	豚ブルゴギ丼 しらすねぎ冷奴 バナナ 味噌汁					明太マヨ牛丼 春雨サラダ ストロベリーゼリー 味噌汁					冷やし豆腐担々麺 キャベツとツナのマリネ みかんゼリー わかめごはん					チキンチーズ丼 小松菜とちくわのピーナッツ和え エクレア 味噌汁					焼きそば&揚げたて焼き キャベツと海草のドレ和え レモンゼリー コンソメトマトスープ					チャーシューチャーハン 菜の花と人参の辛子和え ナタデココヨーグルト 味噌汁					豚しゃぶ冷やし肉うどん 蒸しにらまん はちみつレモンゼリー 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				
	1006kcal	31.2g	43.7g	118.2g	4.0g	1068kcal	27.0g	46.9g	131.1g	6.2g	1128kcal	39.9g	29.9g	175.5g	58.3g	861kcal	30.3g	28.7g	120.1g	4.1g	738kcal	23.7g	26.0g	102.5g	6.5g	626kcal	19.1g	13.8g	108.7g	4.5g	869kcal	23.6g	8.6g	174.9g	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			
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				
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	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	
ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび				
夕食	ミートボールのトマト煮 いんげんと蒸し鶏の和え物 ご飯 味噌汁					唐揚げ柚子こしょう風味 小松菜と小えびの和え物 ご飯 味噌汁					酸辣水餃子 ■かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁					白身魚のムニエル コチジャンサラダビーフン ご飯 味噌汁					ハンバーグオニオンソース目玉焼き添え 大豆五目煮 ご飯 味噌汁					鶏肉のガーリック炒め ジャキジャキごぼうサラダ ご飯 味噌汁					若鶏のジンジャーソース レタスともやしのナムル 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				
	806kcal	26.1g	26.0g	115.4g	5.6g	830kcal	26.8g	36.1g	100.0g	5.8g	683kcal	19.0g	14.9g	119.8g	5.2g	691kcal	32.4g	13.6g	110.5g	4.0g	716kcal	28.7g	17.8g	109.2g	4.4g	809kcal	30.4g	33.9g	94.0g	4.0g	778kcal	38.1g	28.2g	89.9g	4.4g				
	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	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	
ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび					ごま カシューナッツ アーモンド くま あわび				

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。