

Weekly Menu

日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20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 かに玉チリソース きんぴらごぼう 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鶏肉のカレー風味焼き 大豆とツナの野菜ソテー 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 ひじきの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアソーセージステーキ コーンポテトサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー しめじと玉ねぎの炒り卵 切干大根と高野豆腐の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ピーマンソテー 納豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 白身魚フライ ウインナーソテー 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
	1341kcal 29.2g 34.7g 224.3g 4.4g	1232kcal 38.4g 24.6g 207.9g 3.2g	1329kcal 32.6g 36.0g 216.3g 3.3g	1227kcal 34.2g 20.9g 220.6g 3.9g	1168kcal 32.9g 18.6g 212.8g 3.1g	1191kcal 33.6g 18.4g 218.7g 2.7g	1360kcal 36.7g 33.7g 222.9g 3.4g
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	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび
	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ
	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	豚肉の竜田揚げ丼 いんげんの白ごま和え ラ・フランスゼリー 味噌汁	エビピラフ キャベツと海草のサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁	肉うどん 揚げ里芋のごま和え アセロラゼリー ご飯	7種の野菜のビーフカレー イカリングフライ 杏仁豆腐(手作り)	冷やし中華 揚げ餃子 りんご ご飯	バーコー丼 たぬき冷奴 プリン 清まし汁	夏野菜ナポリタン チキンナゲット バナナ ご飯 キャベツのコンソメスープ
	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
	890kcal 29.1g 29.7g 128.9g 4.1g	873kcal 17.8g 4.3g 117.2g 4.2g	950kcal 29.9g 12.5g 182.6g 6.6g	861kcal 19.2g 23.2g 148.6g 3.6g	928kcal 26.2g 12.3g 180.3g 7.4g	1071kcal 39.0g 33.5g 228.7g 6.2g	1033kcal 31.7g 28.5g 208.8g 5.2g
	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
	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ
夕食	ハンバーグハニーマスタードソース 青梗菜と厚揚げの炒め煮 ご飯 味噌汁	旨辛鶏唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 ご飯 味噌汁	カラフル豚焼肉 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	マトウダイのムニエルマトソース 小松菜とかにかまの和え物 ご飯 味噌汁	おろしチキンカツ 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	鶏肉のバター醤油 わかめときゅうりのしらす和え ご飯 味噌汁	牛肉コロッケ&エビフライ 菜の花の和え物 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
	821kcal 30.1g 18.5g 133.8g 5.0g	993kcal 35.6g 36.4g 127.5g 3.3g	815kcal 26.3g 10.9g 129.5g 4.5g	824kcal 32.2g 3.5g 117.5g 3.4g	937kcal 38.5g 26.2g 136.0g 4.4g	853kcal 31.8g 21.2g 108.3g 3.6g	928kcal 20.2g 24.3g 134.5g 3.5g
	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
	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ
アレルギー	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ 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。