

Weekly Menu

日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27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 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのチーズ焼き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポテトとウィンナーのカチャップ炒め モロヘイヤとえのきのお浸し ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉とピーマンの炒め物 冷奴 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー えびとチンゲン菜の炒め物 メンマときゅうりのとり辛和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ベーコンとキャベツのソテー ブロッコリーと卵のサラダ 木耳と小松菜の中華和え 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー アジフライ スパゲティサラダ 納豆 味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 1157kcal 34.4g 21.3g 202.9g 3.6g	E P F C Salt 1229kcal 28.5g 27.1g 215.3g 2.8g	E P F C Salt 1156kcal 39.6g 20.1g 199.8g 3.3g	E P F C Salt 1051kcal 28.6g 14.3g 199.1g 3.6g	E P F C Salt 1143kcal 28.1g 25.6g 196.8g 2.9g	E P F C Salt 1160kcal 30.4g 22.2g 204.1g 3.6g	E P F C Salt 1272kcal 32.1g 30.5g 212.0g 3.0g
	909kcal 32.3g 27.9g 133.0g 5.0g	981kcal 26.4g 33.7g 145.4g 4.2g	908kcal 37.5g 26.7g 129.9g 4.7g	803kcal 26.5g 20.9g 129.2g 5.0g	895kcal 26.0g 32.2g 126.9g 4.3g	912kcal 28.3g 28.8g 134.2g 5.0g	1024kcal 30.0g 37.1g 142.1g 4.4g
アレルギー	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
昼食	ビビンバ丼 だし巻き玉子おろし添え フルーツ 味噌汁	ツナオムライストマトソース 焼き餃子 フルーチェ(ピーチ) 味噌汁	冷やし中華 カレーコロッケ みかんゼリー ご飯	とり冷やしおろしそば 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ライチゼリー ご飯	若鶏の味噌焼き丼 イタリアンサラダ おいしいカルシウムヨーグルト 味噌汁	塩ラーメン 春巻き プリン ご飯	挽肉と卵のバター醤油チャーハン 厚揚げ大根の煮物 マンゴープリン 味噌汁
	E P F C Salt 875kcal 27.1g 20.5g 96.3g 4.4g	E P F C Salt 902kcal 19.4g 21.4g 108.8g 4.4g	E P F C Salt 955kcal 24.6g 14.4g 182.3g 5.0g	E P F C Salt 1025kcal 32.9g 24.5g 167.7g 4.2g	E P F C Salt 857kcal 39.0g 28.6g 108.6g 4.6g	E P F C Salt 873kcal 25.3g 17.5g 154.9g 8.8g	E P F C Salt 837kcal 23.6g 20.8g 114.8g 4.8g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
夕食	鶏肉の明太マヨ炒め 刻み昆布の炒め煮 ご飯 味噌汁	ヒレカツ煮 五目きんぴら ご飯 味噌汁	さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ ご飯 味噌汁	黒酢豚 ほうれん草とみょうしの辛子和え ご飯 味噌汁	豚肉の塩生姜焼き おくらと海苔和え ご飯 味噌汁	鶏肉と野菜のヤンニョム炒め 小松菜としらすの和え物 ご飯 味噌汁	鶏の唐揚げチリマソース 南瓜の揚げ浸し ご飯 味噌汁
	E P F C Salt 966kcal 32.5g 28.1g 94.4g 4.0g	E P F C Salt 941kcal 29.8g 18.7g 112.2g 4.2g	E P F C Salt 962kcal 31.5g 19.6g 87.7g 3.4g	E P F C Salt 961kcal 21.7g 34.9g 115.4g 4.2g	E P F C Salt 966kcal 29.5g 18.0g 102.9g 2.6g	E P F C Salt 946kcal 26.2g 23.3g 108.0g 4.2g	E P F C Salt 979kcal 26.6g 48.4g 110.0g 4.8g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●

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。