

Weekly Menu

朝食

8月4日					8月5日					8月6日					8月7日					8月8日					8月9日					8月10日									
A					A					A					A					A					A					A									
ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g									
B					B					B					B					B					B					B									
パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン									
A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー									
ミートボールのケチャップ炒め					ウインナーとスナップエンドウの炒め物					厚焼き玉子&レンコンはさみ揚げ					ロールキャベツ					筑前煮					魚肉ソーセージソテー					かに玉野菜あん									
コーンマカロニサラダ					ポテトサラダ					青梗菜とかまぼこの和え物					五目豆とほうれん草のごま和え					韓国風春雨サラダ					ブロッコリーのピーナッツ和え					ピーマンソテー									
野菜サラダ					大根サラダ					野菜サラダ					大根サラダ					野菜サラダ					温野菜サラダ					納豆									
味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁									
牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					りんごジュース					ぶどうジュース				
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					
1306kcal	33.9g	32.3g	214.7g	3.4g	1160kcal	28.3g	24.3g	203.5g	3.1g	1113kcal	27.3g	21.4g	199.4g	3.4g	1073kcal	29.3g	13.8g	205.2g	4.4g	1054kcal	24.7g	11.3g	208.7g	3.3g	1090kcal	25.8g	11.7g	218.1g	4.9g	1325kcal	27.2g	32.5g	228.6g	4.6g					
1058kcal	31.8g	38.9g	144.8g	4.8g	912kcal	26.2g	30.9g	133.6g	4.5g	865kcal	25.2g	28.0g	129.5g	4.8g	825kcal	27.2g	20.4g	135.3g	5.8g	806kcal	22.6g	17.9g	138.8g	4.7g	842kcal	23.7g	18.3g	148.2g	6.3g	1077kcal	25.1g	39.1g	158.7g	6.0g					
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				
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ				
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ					

昼食

青梗菜と挽肉の白湯ラーメン					豚肉と野菜のチャプチェ丼					柚子香る鶏塩うどん					鶏肉の味噌バター丼					かき揚げそば					野菜ビーフラー					チャーシューチャーハン					
ハッシュポテト					小松菜と厚揚げの和え物					わかめと枝豆のごま酢和え					小松菜と蓮根の生姜和え					刻み昆布の炒め煮					トマトのフレンチマスタードサラダ					きのこキャベツのオイマヨ炒め					
ピーチフルチェ					フルーツ（パン缶）					チョコアイス風デザート					フルーツ（ミカン缶）					はちみつレモンゼリー					青梅ゼリー					エクレア					
ご飯					味噌汁					ご飯					味噌汁					明太高菜ご飯					ご飯					椎茸とワカメの中華スープ					
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	
980kcal	32.1g	24.7g	158.9g	7.3g	963kcal	30.0g	13.4g	130.0g	5.2g	914kcal	26.4g	10.3g	156.8g	6.7g	1150kcal	35.5g	24.2g	197.3g	4.0g	928kcal	20.9g	13.5g	157.0g	6.7g	901kcal	13.0g	14.7g	130.6g	4.0g	981kcal	18.1g	30.5g	110.9g	5.7g	
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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	

夕食

鶏肉と野菜の甘酢あん					アジフライ&豚焼肉					とんかつ&肉巻きフライ					牛肉のチンジャオ炒め					鶏唐黒こしょうだれ					煮込みハンバーグ					ポークソーデー和風ステーキソース					
カニカマのせごまだれ冷奴					白菜のゆかり和え					大根の煮物					なすとおくらの七味おろし					いんげんのツナマヨ和え					菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え					うまい菜と油揚げの和え物					
ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					
味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					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	
969kcal	31.1g	34.3g	135.9g	3.8g	870kcal	37.2g	24.9g	123.6g	4.2g	917kcal	21.2g	15.6g	124.8g	3.3g	855kcal	24.2g	34.3g	111.1g	3.6g	936kcal	29.1g	39.9g	116.5g	5.2g	940kcal	33.4g	31.2g	133.9g	4.7g	890kcal	29.6g	19.4g	126.6g	3.9g	
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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※C	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	

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。