

# Weekly Menu

| 日     | 9月22日                            |    |    |    |     |    | 9月23日                               |    |    |    |     |    | 9月24日                                                             |    |    |    |     |    | 9月25日                                                   |    |    |    |     |    | 9月26日                                                          |    |    |    |     |    | 9月27日                                                      |    |    |    |     |    | 9月28日                                                       |    |    |    |     |    |
|-------|----------------------------------|----|----|----|-----|----|-------------------------------------|----|----|----|-----|----|-------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|----------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|-------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|
| 曜     | 月                                |    |    |    |     |    | 火                                   |    |    |    |     |    | 水                                                                 |    |    |    |     |    | 木                                                       |    |    |    |     |    | 金                                                              |    |    |    |     |    | 土                                                          |    |    |    |     |    | 日                                                           |    |    |    |     |    |
| 朝食    |                                  |    |    |    |     |    |                                     |    |    |    |     |    | A<br>ライス 280g                                                     |    |    |    |     |    | A<br>ライス 280g                                           |    |    |    |     |    | A<br>ライス 280g                                                  |    |    |    |     |    | A<br>ライス 280g                                              |    |    |    |     |    | A<br>ライス 280g                                               |    |    |    |     |    |
|       |                                  |    |    |    |     |    |                                     |    |    |    |     |    | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                              |    |    |    |     |    | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                    |    |    |    |     |    | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                           |    |    |    |     |    | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                       |    |    |    |     |    | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                        |    |    |    |     |    |
|       |                                  |    |    |    |     |    |                                     |    |    |    |     |    | A・B共通メニュー<br>ポロニアソーセージステーキ<br>いんげんとかにかまの和え物<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |    |    |    |     |    | A・B共通メニュー<br>厚焼き玉子<br>鶏肉と京風がんもの煮物<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |    |    |    |     |    | A・B共通メニュー<br>ポテトとウィンナーのキャブ炒め<br>れんこんの梅和え<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |    |    |    |     |    | A・B共通メニュー<br>オムレツ<br>豚肉とごぼうのコチジャン炒め<br>温野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |    |    |    |     |    | A・B共通メニュー<br>ハッシュドポテト<br>ちくわとわかめのごまぼん酢和え<br>納豆<br>味噌汁<br>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                                                |    |    |    |     |    |
|       | 1168kcal 34.5g 18.0g 217.8g 3.6g |    |    |    |     |    | 1282kcal 35.2g 30.1g 213.2g 3.4g    |    |    |    |     |    | 1314kcal 28.8g 27.2g 235.1g 3.2g                                  |    |    |    |     |    | 1187kcal 33.0g 18.7g 217.4g 2.9g                        |    |    |    |     |    | 1220kcal 27.2g 22.0g 225.2g 4.0g                               |    |    |    |     |    | 972kcal 25.1g 28.6g 155.3g 5.4g                            |    |    |    |     |    |                                                             |    |    |    |     |    |
| 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                                | れん | き  | い  | も   | も  | か                                   | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                                 | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                       | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                              | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                          | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                           | れん | き  | い  | も   | も  |
|       | ご                                | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                   | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                                 | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                       | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                              | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                          | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                           | ま  | ま  | ま  | ま   |    |
|       | ご                                | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                   | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                                 | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                       | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                              | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                          | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                           | ま  | ま  | ま  | ま   |    |
| 昼食    |                                  |    |    |    |     |    |                                     |    |    |    |     |    | 味噌ラーメン<br>菜の花と人参の炒め物<br>マンゴープリン<br>ご飯                             |    |    |    |     |    | 冷やし鶏飯<br>ほうれん草とコーンの炒め物<br>アセロラゼリー                       |    |    |    |     |    | わかめうどん<br>ミートコロッケ<br>マスカットゼリー<br>しらすごはん                        |    |    |    |     |    | 五目野菜のそぼろ丼<br>ひじきとチンゲン菜の和え物<br>シフォンケーキ<br>味噌汁               |    |    |    |     |    | 豚肉とビビンバ<br>切干大根の煮物<br>レモンゼリー<br>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                                                |    |    |    |     |    |
|       | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g         |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g            |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                          |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                       |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                   |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                    |    |    |    |     |    |
|       | 885kcal 34.6g 16.5g 153.2g 7.8g  |    |    |    |     |    | 941kcal 29.5g 7.9g 189.5g 5.3g      |    |    |    |     |    | 816kcal 19.5g 21.3g 138.0g 8.9g                                   |    |    |    |     |    | 860kcal 27.6g 21.1g 116.6g 5.0g                         |    |    |    |     |    | 959kcal 23.8g 10.2g 118.7g 4.2g                                |    |    |    |     |    |                                                            |    |    |    |     |    |                                                             |    |    |    |     |    |
|       |                                  |    |    |    |     |    |                                     |    |    |    |     |    |                                                                   |    |    |    |     |    |                                                         |    |    |    |     |    |                                                                |    |    |    |     |    |                                                            |    |    |    |     |    |                                                             |    |    |    |     |    |
| 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 | 卵                                                           | 乳  | 小麦 | そば | 落花生 | えび |
|       | か                                | れん | き  | い  | も   | も  | か                                   | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                                 | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                       | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                              | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                          | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                           | れん | き  | い  | も   | も  |
|       | ご                                | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                   | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                                 | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                       | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                              | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                          | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                           | ま  | ま  | ま  | ま   |    |
|       | ご                                | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                   | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                                 | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                       | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                              | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                          | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                           | ま  | ま  | ま  | ま   |    |
| 夕食    |                                  |    |    |    |     |    | 唐揚げたまご<br>うまい棒と油揚げの和え物<br>ご飯<br>味噌汁 |    |    |    |     |    | ミネストローネ<br>ササミとスナップエンドウのマヨ和え<br>ご飯<br>味噌汁                         |    |    |    |     |    | とんかつ<br>白菜と小松菜のさつと煮<br>ご飯<br>味噌汁                        |    |    |    |     |    | ポークカレー<br>ブロッコリーのチーズ焼き<br>ブルーチェ (りんご)                          |    |    |    |     |    | チーズデミハムバーグ<br>揚げ茄子とあじ南蛮漬け<br>ご飯<br>味噌汁                     |    |    |    |     |    | 白身魚フライ<br>キャベツと海藻のごまドレ和え<br>ご飯<br>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                                                |    |    |    |     |    |
|       | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g         |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g            |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                          |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                       |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                   |    |    |    |     |    | kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g                                    |    |    |    |     |    |
|       | 985kcal 37.2g 46.4g 114.4g 4.7g  |    |    |    |     |    | 945kcal 22.8g 20.3g 125.0g 2.8g     |    |    |    |     |    | 898kcal 28.7g 20.9g 127.8g 4.1g                                   |    |    |    |     |    | 1072kcal 25.9g 14.9g 218.1g 5.0g                        |    |    |    |     |    | 897kcal 30.4g 26.6g 118.9g 4.3g                                |    |    |    |     |    | 814kcal 24.6g 21.9g 136.0g 3.9g                            |    |    |    |     |    |                                                             |    |    |    |     |    |
|       |                                  |    |    |    |     |    |                                     |    |    |    |     |    |                                                                   |    |    |    |     |    |                                                         |    |    |    |     |    |                                                                |    |    |    |     |    |                                                            |    |    |    |     |    |                                                             |    |    |    |     |    |
| 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                                | れん | き  | い  | も   | も  | か                                   | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                                 | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                       | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                              | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                          | れん | き  | い  | も   | も  | か                                                           | れん | き  | い  | も   | も  |
|       | ご                                | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                   | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                                 | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                       | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                              | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                          | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                           | ま  | ま  | ま  | ま   |    |
|       | ご                                | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                   | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                                 | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                       | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                              | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                          | ま  | ま  | ま  | ま   | ま  | ご                                                           | ま  | ま  | ま  | ま   |    |

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。