

Weekly Menu

日	9月29日					9月30日					10月1日					10月2日					10月3日					10月4日					10月5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 白菜と豚肉の旨煮 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 ハムソテー & フライドポテト 高野豆腐の煮物 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ツナと玉ねぎの炒り卵 にんじんの酢の物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 野菜コロッケ 茄子と牛肉のピリ辛炒め物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 厚揚げのそぼろあん うまい菜とちくわの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 目玉焼き&ボイルウインナー 小松菜としめじの和え物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 照り焼きハンバーグ キャベツと油揚げの酢の物 大根サラダ 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	
	1165kcal	31.2g	14.5g	218.8g	4.4g	1233kcal	32.2g	23.7g	217.8g	2.9g	1102kcal	31.4g	17.3g	200.7g	3.1g	1265kcal	27.5g	29.9g	216.9g	3.2g	1227kcal	36.0g	25.7g	208.7g	5.0g	1199kcal	35.0g	27.4g	198.3g	3.2g	1175kcal	33.5g	21.7g	207.4g	3.6g	
	917kcal	29.1g	21.1g	148.9g	5.8g	985kcal	30.1g	30.3g	147.9g	4.3g	854kcal	29.3g	23.9g	130.8g	4.5g	1017kcal	25.4g	36.5g	147.0g	4.6g	979kcal	33.9g	32.3g	138.8g	6.4g	951kcal	32.9g	34.0g	128.4g	4.6g	927kcal	31.4g	28.3g	137.5g	5.0g	
	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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あむび		
●						●					●					●					●					●					●					
昼食	冷やし中華 春巻き フルーチェ(ピーチ) ご飯					カレー麻婆豆腐丼 わかめとおくらのごま酢和え 杏仁豆腐 味噌汁					野菜かき揚げうどん 青梗菜のザーサイ和え 厚切りバウムクーヘン ご飯					五目チャーハン ポテトサラダ オレンジゼリー 味噌汁					親子丼 長芋ときゅうりのゆかり和え 抹茶ババロア 味噌汁					豚肉の塩焼きそば 大根とあさりのあつさり煮 パイナップル ご飯					醤油ラーメン 蒸しにらまん いちごヨーグルト 青菜ご飯					
	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	
	942kcal	26.1g	16.8g	172.4g	6.4g	1066kcal	34.0g	16.6g	196.8g	4.9g	928kcal	20.7g	16.7g	175.5g	6.2g	897kcal	16.5g	14.1g	126.0g	5.2g	1080kcal	35.4g	19.7g	188.5g	4.8g	930kcal	29.7g	16.9g	165.4g	4.7g	832kcal	25.0g	11.8g	107.7g	8.6g	
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夕食	鶏竜田揚げ黒酢あん カリフラワーのハニーマスタード和え ご飯 味噌汁					豚肉の甘辛炒め アスパラのピーナッツ和え ご飯 味噌汁					ホキの黒酢ソース(ササナリ) 葉大根の梅塩布和え ご飯 味噌汁					若鶏の生姜焼き モロヘイヤとえのきのお浸し ご飯 味噌汁					大判アジフライ ほうれん草とまよしのおかか和え ご飯 味噌汁					牛肉のシャリアピンソース ピーマンと木耳の中華和え ご飯 味噌汁					メンチカツ&エビフライ ブロッコリーの辛子和え 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	
	1051kcal	34.8g	36.8g	144.4g	5.0g	871kcal	25.4g	39.3g	108.3g	3.3g	934kcal	28.3g	13.0g	112.7g	3.5g	959kcal	28.1g	18.1g	108.3g	3.3g	962kcal	25.7g	15.8g	116.6g	3.1g	967kcal	19.1g	25.8g	106.2g	3.1g	993kcal	27.4g	31.4g	138.5g	4.1g	
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

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。