

Weekly Menu

日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
曜	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 ポテトのカレーソテー ひじきと枝豆の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 目玉焼き&チキンナゲット 春菊と舞茸の和え物 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉とにんにくの芽ソテー 刻昆布とさつま揚げめ煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー にら玉子とじ たまご冷奴 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ミートボールデミソース ペンネとアスパラのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 粗挽きウィンナー いんげんのピーナッツ和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー たらの照り焼き おからのごま和え 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
	1300kcal 27.4g 26.6g 234.4g 2.5g	1185kcal 32.6g 21.2g 211.5g 2.2g	1136kcal 28.7g 15.2g 217.5g 2.9g	1301kcal 39.4g 25.5g 223.0g 5.3g	1258kcal 34.0g 27.0g 212.7g 3.1g	1086kcal 28.7g 19.6g 194.9g 3.0g	1073kcal 36.3g 10.9g 203.7g 4.1g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ
	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 ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	月見うどん ちくわのチーズ焼き ぶどうゼリー わかめごはん	三色丼 れんこんの磯辺揚げ ライチゼリー 味噌汁	キャベツとあさりの和風ペロンチーノ じゃがいもの煮物 いちごミルクゼリー ご飯	ちくわ天そば 小松菜とかまぼこの煮渡し ロールケーキ(抹茶) ゆかりご飯	シーフードピラフ ブロッコリーとウィンナーのマヨネーズ炒め レモンゼリー 味噌汁	冷やし味噌まぜそば 青梗菜とたけのこのナムル 杏仁フルーツ ご飯	タコライス 揚げ餃子 みかんフルーツ 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
	958kcal 28.1g 11.5g 160.4g 7.4g	842kcal 27.2g 26.6g 123.5g 3.8g	965kcal 26.5g 13.7g 179.5g 2.7g	923kcal 30.2g 12.7g 172.9g 7.2g	871kcal 19.1g 14.8g 117.0g 4.3g	838kcal 30.3g 12.7g 152.6g 5.1g	847kcal 26.0g 27.2g 125.7g 4.1g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ
	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 ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ
	●	●	●	●	●	●	●
夕食	まろやか担々肉豆腐 木耳とほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	ササミチーズカツ 菜の花と人参のお浸し ご飯 味噌汁	黄金カレイ柚子こしょう風味 卵とまよしのツナ炒め ご飯 味噌汁	鶏肉の辛味噌炒め なすの和え物 ご飯 味噌汁	ビーフシチュー キャベツのしば漬け和え りんご ご飯	イカフライ 麻婆かぼちゃ ご飯 味噌汁	牛焼肉 くらげハムの中巻和え 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
	945kcal 36.8g 22.2g 113.6g 5.6g	1002kcal 26.3g 17.7g 124.1g 2.7g	890kcal 32.9g 20.6g 106.4g 3.6g	938kcal 25.6g 24.6g 116.0g 3.8g	979kcal 17.7g 21.0g 124.0g 3.0g	966kcal 20.9g 14.5g 126.9g 3.3g	956kcal 19.6g 23.9g 106.5g 3.5g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ
	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 ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ	ごま ココアパウダー アーモンド くるみ あじふ
	●	●	●	●	●	●	●

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。