

# Weekly Menu

| 日     | 10月13日                                                        |       |       |        |      | 10月14日                                                   |       |       |        |      | 10月15日                                                |       |       |        |      | 10月16日                                             |       |       |        |      | 10月17日                                                   |       |       |        |      | 10月18日                                                   |       |       |        |      | 10月19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                                            |       |       |        |      | 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                                     |       |       |        |      | 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>豆腐の和風煮<br>ブロッコリーとコーンの黒胡椒だれ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |       |       |        |      | A・B共通メニュー<br>スパニッシュオムレツ<br>ナポリタン<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |       |       |        |      | A・B共通メニュー<br>豆腐ハンバーグ<br>小松菜のナムル<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |       |       |        |      | A・B共通メニュー<br>野菜炒め<br>大豆五目煮<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳   |       |       |        |      | A・B共通メニュー<br>ちくわの玉子とじ<br>ひじきのおろし和え<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |       |       |        |      | A・B共通メニュー<br>魚肉ソーセージソテー<br>白菜の煮浸し<br>温野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |       |       |        |      | A・B共通メニュー<br>肉団子とマカロニのスープ煮<br>きゅうりの梅和え<br>大根サラダ<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 |
|       | 1145kcal                                                      | 33.9g | 14.5g | 216.9g | 3.7g | 1272kcal                                                 | 33.8g | 23.3g | 226.4g | 3.9g | 1130kcal                                              | 30.2g | 14.6g | 215.3g | 2.9g | 1174kcal                                           | 34.9g | 17.2g | 216.7g | 3.4g | 1192kcal                                                 | 33.9g | 17.1g | 221.2g | 4.9g | 1175kcal                                                 | 31.7g | 17.9g | 218.0g | 5.0g | 1142kcal                                                     | 32.5g | 16.1g | 216.6g | 4.7g |
|       | 897kcal                                                       | 31.8g | 21.1g | 147.0g | 5.1g | 1024kcal                                                 | 31.7g | 29.9g | 156.5g | 5.3g | 882kcal                                               | 28.1g | 21.2g | 145.4g | 4.3g | 926kcal                                            | 32.8g | 23.8g | 146.8g | 4.8g | 944kcal                                                  | 31.8g | 23.7g | 151.3g | 6.3g | 927kcal                                                  | 29.6g | 24.5g | 148.1g | 6.4g | 894kcal                                                      | 30.4g | 22.7g | 146.7g | 6.1g |
| アレルギー | 卵                                                             | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                        | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                     | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                  | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                        | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                        | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                            | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  |
|       | ●                                                             | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                        | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                     | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                  | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                        | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                        | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                            | ●     | ●     | ●      |      |
|       | か                                                             | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                        | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                     | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                  | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                        | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                        | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                            | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  |
|       | ご                                                             | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                        | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                     | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                  | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                        | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                        | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                            | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  |
| 昼食    | 酸辣あんかけそば<br>ほうれん草と切干大根の和え物<br>コーヒゼリー<br>ご飯                    |       |       |        |      | 揚げ餃子丼<br>れんこんのゴマ酢和え<br>プリン<br>味噌汁                        |       |       |        |      | 肉うどん<br>大根とこんにゃくの煮物<br>和風パイ<br>ご飯                     |       |       |        |      | 焼きラーメン<br>かぼちゃの天ぷら<br>ストロベリーパピロア<br>ご飯             |       |       |        |      | タマリ野菜・韓国風混ぜ丼<br>厚揚げの葱焼き<br>ラ・フランスゼリー<br>味噌汁              |       |       |        |      | カレーチャーハン<br>野菜肉巻きフライ<br>チョコアイス風デザート<br>味噌汁               |       |       |        |      | ジャージャーうどん<br>いんげんと豚肉の炒め煮<br>マスカットゼリー<br>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 |
|       | 912kcal                                                       | 28.2g | 19.9g | 157.9g | 4.7g | 832kcal                                                  | 19.2g | 17.8g | 148.9g | 5.4g | 971kcal                                               | 24.8g | 25.8g | 163.8g | 6.6g | 1037kcal                                           | 24.9g | 22.4g | 184.7g | 4.5g | 878kcal                                                  | 35.8g | 29.1g | 119.2g | 3.8g | 920kcal                                                  | 17.7g | 19.7g | 118.8g | 4.2g | 975kcal                                                      | 22.8g | 11.2g | 171.5g | 4.5g |
| アレルギー | 卵                                                             | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                        | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                     | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                  | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                        | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                        | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                            | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  |
|       | ●                                                             | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                        | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                     | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                  | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                        | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                        | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                            | ●     | ●     | ●      |      |
|       | か                                                             | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                        | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                     | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                  | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                        | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                        | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                            | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  |
|       | ご                                                             | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                        | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                     | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                  | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                        | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                        | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                            | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  |
| 夕食    | 油淋鶏<br>キャベツとカニカマのマヨネーズ和え<br>ご飯<br>味噌汁                         |       |       |        |      | 味噌ちゃんこ<br>うまい菜のお浸し<br>ご飯<br>清まし汁                         |       |       |        |      | いわし竜田のねぎポン酢<br>茄子と里芋のそぼろあん<br>ご飯<br>味噌汁               |       |       |        |      | ミニハンバーグ&チキンソテーバター醤油ソース<br>フライドポテト<br>ご飯<br>コンソメスープ |       |       |        |      | 豚肉の中華どり辛焼き<br>ハムとポテトのソテー<br>ご飯<br>味噌汁                    |       |       |        |      | 鶏唐揚げのおろしだれ<br>えのきとわかめの胡麻酢和え<br>ご飯<br>味噌汁                 |       |       |        |      | ホッケフライ<br>牛肉とらの炒め物<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 |
|       | 1095kcal                                                      | 39.2g | 49.9g | 118.3g | 4.1g | 814kcal                                                  | 29.9g | 26.4g | 122.2g | 7.0g | 804kcal                                               | 25.5g | 25.9g | 116.1g | 3.6g | 818kcal                                            | 34.7g | 23.6g | 114.0g | 4.7g | 945kcal                                                  | 32.5g | 15.6g | 117.4g | 3.9g | 954kcal                                                  | 31.4g | 40.3g | 117.7g | 5.6g | 837kcal                                                      | 27.6g | 30.2g | 115.9g | 2.4g |
| アレルギー | 卵                                                             | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                        | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                     | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                  | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                        | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                        | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  | 卵                                                            | 乳     | 小麦    | そば     | 落花生  |
|       | ●                                                             | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                        | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                     | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                  | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                        | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                        | ●     | ●     | ●      | ●    | ●                                                            | ●     | ●     | ●      |      |
|       | か                                                             | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                        | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                     | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                  | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                        | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                        | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  | か                                                            | オレンジ  | キウイ   | りんご    | バナナ  |
|       | ご                                                             | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                        | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                     | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                  | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                        | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                        | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  | ご                                                            | ココナツ  | アーモンド | くま     | あわび  |

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。