

Weekly Menu

日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26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 しのだ巻き 京風白和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー チーズオムレツ ささみと水菜のガーリック和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 肉じゃが 冷奴 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー つくねの玉子どし 海藻と玉ねぎの和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 肉焼売 & 春巻き おぐらの海苔和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムエッグ もやしのカレー炒め 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉と大根の味噌煮 アスパラのピーナッツ和え 納豆 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
	1169kcal 32.2g 16.8g 218.3g 2.8g	1155kcal 33.3g 16.3g 213.4g 2.5g	1150kcal 32.9g 13.7g 217.7g 3.0g	1272kcal 39.3g 21.0g 232.2g 5.9g	1286kcal 31.4g 26.6g 227.3g 3.2g	1241kcal 36.8g 23.3g 216.3g 3.4g	1168kcal 33.2g 16.1g 218.4g 4.4g
アレルギー	921kcal 30.1g 23.4g 148.4g 4.2g	907kcal 31.2g 22.9g 143.5g 3.9g	902kcal 30.8g 20.3g 147.8g 4.4g	1024kcal 37.2g 27.6g 162.3g 7.3g	1038kcal 29.3g 33.2g 157.4g 4.6g	993kcal 34.7g 29.9g 146.4g 4.8g	920kcal 31.1g 22.7g 148.5g 5.8g
	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 ●
	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 ●
	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 ●
	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 ●
昼食	明太チキン丼 金平ごぼう マスカットゼリー 味噌汁	タンメン 竹輪のごま味噌変わりえ 抹茶パフロア ご飯	豚キャベ丼 れんこんの煮物 フルーツカクテル 味噌汁	ツナとブロッコリーのクリームスパゲティ 春菊のナムル マンゴーヨーグルト ご飯	揚げなすの冷やしおろしうどん 南瓜のそぼろ煮 フルーチェ(ピーチ) ご飯	ウインナーピラフ レンコンはさみ揚げ もみじまんじゅう 味噌汁	コロッケそば キャベツといんげんの和え物 シフォンケーキ 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
	863kcal 28.2g 18.6g 120.0g 3.4g	914kcal 31.8g 17.3g 160.0g 8.5g	821kcal 33.1g 19.3g 129.2g 5.0g	966kcal 28.7g 18.2g 170.1g 2.8g	977kcal 22.6g 22.3g 172.3g 4.4g	843kcal 17.1g 14.8g 135.2g 4.0g	948kcal 26.5g 15.4g 176.5g 6.7g
	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 ●
	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 ●
夕食	揚げ餃子のチリソース 枝豆のツナマヨ和え ご飯 味噌汁	鶏肉のぼん酢炒め 菜の花の天ぷら ご飯 味噌汁	サーモンフライ ゴーヤチャンプル ご飯 味噌汁	唐揚げ青じそだれ ほうれん草とかにかまのあえもの ご飯 味噌汁	豚肉の四川炒め 炒り豆腐 ご飯 味噌汁	鶏キムチ 小松菜とさつま揚げのゆずおろし和え ご飯 味噌汁	鯖の竜田揚げ 玉ねぎときゅうりのごまソース 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
	963kcal 22.5g 24.4g 126.4g 3.4g	1007kcal 34.4g 27.0g 118.4g 4.2g	1007kcal 24.8g 22.3g 116.8g 2.9g	1098kcal 28.1g 36.4g 112.3g 5.0g	1006kcal 33.8g 18.0g 118.7g 5.1g	1006kcal 38.3g 26.4g 113.9g 5.1g	958kcal 23.8g 32.3g 126.7g 4.0g
	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 ●
	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 ●

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。