

Weekly Menu

日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2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 大根とイカの旨煮 きゅうりの酢め物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 野菜の玉子どじ 切干大根とうまい菜の和え物 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉とにんじんのソテー かぶの塩昆布和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムともやしの炒め物 きのこオクラのお浸し 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナー&厚巻卵 しらたきの五目炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー マスタードチキン アスパラの塩炒め 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポテトのマヨ焼き 筑前煮 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
	1129kcal 29.3g 14.0g 217.1g 4.6g	1171kcal 32.0g 15.5g 221.2g 4.6g	1113kcal 28.1g 14.9g 212.8g 3.0g	1157kcal 33.3g 16.3g 217.4g 4.3g	1250kcal 31.4g 26.1g 217.8g 3.7g	1345kcal 42.3g 34.1g 210.3g 3.2g	1259kcal 28.7g 23.7g 226.8g 3.1g
昼食	ポパイナポリタン 青梗菜の中巻炒め オレンジゼリー ご飯	牛丼 小松菜とれんこんのお浸し いちごヨーグルト 味噌汁	冷やしツナマヨうどん 菜の花とあさりのガーリック炒め パニラババロア ご飯	卵とじそば スナックエンドウのおかか和え ロールケーキ(ショコラ) ご飯	唐揚げマヨ丼 キャベツと厚揚げの和え物 はちみつレモンゼリー 味噌汁	エビドリアフ なすとピーマンのみそ炒め コーヒゼリー 味噌汁	豚あんかけまぜラーメン 枝豆と玉ねぎの和え物 アセロラゼリー 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
	1018kcal 30.0g 14.8g 187.1g 3.2g	966kcal 22.8g 22.9g 121.0g 4.9g	1055kcal 24.8g 33.9g 163.8g 4.6g	917kcal 35.0g 14.7g 161.4g 7.6g	1051kcal 29.2g 41.2g 141.6g 6.1g	812kcal 16.1g 8.7g 117.9g 3.4g	977kcal 34.5g 24.0g 158.8g 7.0g
	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油
	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉
夕食	たらの香草焼き おろし揚げ豆腐 ご飯 味噌汁	鶏肉の韓国風甘辛炒め じゃがいもとウインナーのサラダ ご飯 味噌汁	ハンバーグマトソース 白菜のこま和え ご飯 味噌汁	メンチカツ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁	カレー肉じゃが 金平ごぼう ご飯 味噌汁	牛肉と大根の煮物 竹輪の南部揚げ ご飯 味噌汁	ハムカツ&肉野菜巻きフライ 春雨とわかめの酢の物 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
	831kcal 27.9g 9.2g 108.8g 3.1g	925kcal 39.1g 31.6g 118.6g 3.7g	929kcal 23.6g 15.7g 123.0g 4.2g	1023kcal 30.5g 40.2g 135.6g 5.3g	916kcal 22.7g 26.0g 151.8g 6.5g	937kcal 27.3g 34.6g 135.5g 6.6g	942kcal 22.1g 20.5g 141.7g 4.3g
	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油	卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 魚油
	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉	お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉 お肉

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。