

# Weekly Menu

| 日     | 11月3日                                                            | 11月4日                                                       | 11月5日                                                          | 11月6日                                                       | 11月7日                                                          | 11月8日                                                      | 11月9日                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 曜日    | 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>野菜入りスクランブルエッグ<br>刻昆布とさつま揚げ炒め煮<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>ウインナーポトフ<br>きゅうりのキムチ和え<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>鶏肉とこんにゃくの煮物<br>メンマともやしの高菜炒め<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>ふんわりほうれん草オムレツ<br>わかめのナムル<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>豚肉とキャベツの炒め物<br>ひじきといんげんの和え物<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>豆腐ハンバーグ<br>小えびと切干大根の煮物<br>温野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>ベーコンとアスパラのソテー<br>おくらと山菜の和え物<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                                                   |
|       | 1179kcal 27.6g 20.6g 216.6g 3.0g                                 | 1268kcal 38.5g 23.9g 221.9g 5.6g                            | 1208kcal 33.9g 21.2g 217.4g 3.7g                               | 1112kcal 27.3g 15.2g 213.0g 3.5g                            | 1098kcal 33.8g 17.7g 197.3g 2.9g                               | 1175kcal 29.8g 26.5g 198.8g 3.7g                           | 1052kcal 26.3g 14.5g 199.5g 3.5g                               |
| アレルギー | 931kcal 25.5g 27.2g 146.7g 4.4g                                  | 1020kcal 36.4g 30.5g 152.0g 7.0g                            | 960kcal 31.8g 27.8g 147.5g 5.1g                                | 864kcal 25.2g 21.8g 143.1g 4.9g                             | 850kcal 31.7g 24.3g 127.4g 4.3g                                | 927kcal 27.7g 33.1g 128.9g 5.1g                            | 804kcal 24.2g 21.1g 129.6g 4.9g                                |
|       | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                                 | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                           | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               |
|       | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                                 | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                           | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               |
|       | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                                 | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                           | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               |
|       | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                                 | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                           | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               |
| 昼食    | 豚肉金平丼<br>さつま芋の甘煮<br>マンゴープリン<br>味噌汁                               | 柚子香る鶏塩うどん<br>キャベツとツナの味噌マヨネーズ和え<br>ぶどうゼリー<br>ご飯              | サンダー冷やし麺<br>青梗菜と厚揚げの炒め煮<br>紅茶シフォンケーキ<br>ご飯                     | 焼き鳥丼<br>白滝の卵の花和え<br>みかんヨーグルト<br>味噌汁                         | 明太スバゲティ<br>チキンナゲット<br>フルーツカクテル<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                                                   |
|       | 873kcal 24.6g 12.2g 136.1g 3.8g                                  | 826kcal 25.9g 10.1g 158.9g 7.1g                             | 857kcal 31.3g 16.6g 145.6g 7.4g                                | 935kcal 32.6g 22.0g 118.9g 4.8g                             | 1017kcal 29.5g 20.9g 173.4g 3.9g                               | 849kcal 22.3g 23.9g 112.6g 4.4g                            | 943kcal 29.0g 16.6g 170.2g 8.9g                                |
|       | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                                 | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                           | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               |
|       | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                                 | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                           | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               |
| 夕食    | 白身魚のムニエル<br>きのこほうれん草のソテー<br>ご飯<br>味噌汁                            | 茄子の甘味噌炒め<br>オニオンぱん酢冷奴<br>ご飯<br>味噌汁                          | 牛肉と野菜の生姜炒め<br>南瓜の煮物<br>ご飯<br>味噌汁                               | 八宝菜<br>人参とえのきの中華和え<br>ご飯<br>味噌汁                             | カレークリームシチュー<br>ジャーマンポテトサラダ<br>ご飯<br>味噌汁                        | 鶏肉と野菜のガリバタ炒め<br>小松菜とかぶのしらす和え<br>ご飯<br>味噌汁                  | さばのねぎポン酢<br>大根の麦とぼろあんかけ<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                                                   |
|       | 891kcal 32.2g 10.6g 105.3g 3.5g                                  | 977kcal 23.6g 21.6g 110.3g 3.1g                             | 1096kcal 26.4g 28.7g 127.5g 4.1g                               | 859kcal 25.5g 14.6g 119.3g 5.6g                             | 957kcal 30.8g 31.0g 140.9g 5.7g                                | 982kcal 28.7g 34.4g 139.0g 6.0g                            | 988kcal 25.0g 21.0g 123.1g 5.5g                                |
|       | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                                 | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                           | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               |
|       | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                                 | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                            | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                           | 卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ                                               |

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。