

Weekly Menu

日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16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 豚肉の和風煮 ほうれん草としめじのおかか和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーとキャベツの炒め物 いんげんとちくわのぼん酢和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー オムレツトマトソース ひじきとれんこんの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 焼豆腐と鶏肉の煮物 木耳とうまい菜の和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポテトのチーズ焼き 大根とツナの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 玉子とツナのソテー 青梗菜のベーコン炒め 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 肉団子のスープ煮 白菜の塩麴和え 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
	1210kcal 41.8g 13.5g 213.4g 4.0g	1150kcal 29.4g 18.2g 214.7g 3.3g	1133kcal 28.5g 15.8g 216.1g 2.7g	1192kcal 36.7g 18.4g 215.4g 4.4g	1169kcal 28.1g 16.4g 224.3g 3.0g	1206kcal 35.9g 22.2g 210.7g 3.9g	1101kcal 30.1g 15.6g 204.7g 4.2g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび
昼食	麻婆丼 揚げ里芋の葱味噌和え マスカットゼリー 味噌汁	とんこつラーメン 大根ときゅうりの中華和え みたらし団子 ご飯	かき揚げ丼 ゴーヤの塩こんぶ和え フルーチェ(ぶどう) 味噌汁	炎の焼きうどん 切干大根と春雨のサラダ ピーチゼリー ご飯	梅おろしねばねばそば ほうれん草とコーンの和え物 マンゴーヨーグルト ご飯	豚キムチチャーハン 枝豆としらすの和え物 アセロラゼリー 味噌汁	カボチャの生姜風味うどん カリフラワーのマヨ醤油和え フルーツ (キウイ・パイ) 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
	1152kcal 29.8g 21.8g 211.9g 4.7g	889kcal 28.6g 13.4g 164.6g 10.9g	782kcal 20.8g 16.6g 222.1g 6.5g	889kcal 24.0g 15.2g 165.5g 5.3g	863kcal 24.3g 5.7g 163.4g 6.9g	1028kcal 32.9g 15.5g 190.1g 4.1g	960kcal 27.6g 18.8g 172.3g 6.7g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび
夕食	チキンステーキ なすとおからの七味おろし ご飯 味噌汁	ブルコギ 小松菜と煮し鶏のピーナッツ和え ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ミニチキンカツ ご飯 味噌汁	ホキのレモンパッサンソー(ササナアル) 和風ねぎごま冷奴 ご飯 味噌汁	野菜ビーフカレー ミートコロッケ	鶏竜田のパンバンソース レタスともやしのナムル ご飯 味噌汁	回鍋肉(ホイコーロー) じゃがいもとウインナーのサラダ 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
	1022kcal 27.0g 27.3g 103.1g 3.6g	1035kcal 31.2g 33.4g 137.8g 5.9g	1185kcal 33.7g 17.2g 118.6g 4.1g	998kcal 33.6g 14.0g 104.9g 4.3g	1072kcal 24.1g 21.7g 232.8g 5.8g	897kcal 27.1g 29.3g 123.9g 5.6g	1001kcal 28.9g 20.6g 120.4g 3.9g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ	※に オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ 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。