

Weekly Menu

日	11月17日					11月18日					11月19日					11月20日					11月21日					11月22日					11月23日					
曜	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 チキンのクリーム煮 玉ねぎとしめじのわさび風味和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ベーコンエッグ ピーマンのごま和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉ともやしの炒め物 こんにゃく煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 海鮮団子の炊き合わせ 木耳とおくらの青じそ和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豆腐の中華あんかけ いんげんのおかか和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ほうれん草オムレツ メンマときゅうりのピリ辛和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ロールキャベツ ナムル 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	
	1253kcal	36.2g	22.7g	222.4g	3.6g	1215kcal	33.6g	20.3g	219.4g	2.9g	1178kcal	36.4g	19.8g	211.9g	3.4g	1146kcal	29.1g	13.2g	226.8g	4.4g	1276kcal	34.6g	26.2g	221.0g	3.9g	1158kcal	27.4g	18.8g	220.6g	3.0g	1119kcal	28.2g	13.1g	218.6g	4.7g	
1005kcal	34.1g	29.3g	152.5g	5.0g	967kcal	31.5g	26.9g	149.5g	4.3g	930kcal	34.3g	26.4g	142.0g	4.8g	898kcal	27.0g	19.8g	156.9g	5.8g	1028kcal	32.5g	32.8g	151.1g	5.3g	910kcal	25.3g	25.4g	150.7g	4.4g	871kcal	26.1g	19.7g	148.7g	6.1g		
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
	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ
	ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ	
昼食	ワンタン麺 小松菜の味噌炒め ライチゼリー ご飯					唐揚げ焼肉おろしソース丼 三色なます レモンゼリー 味噌汁					ミートソーススパゲティ キャベツのガーリック炒め ミニメロンパン 玉ねぎのコンソメスープ					鶏肉飯(ジャンルーハン) フライドポテト プリン 味噌汁					とりそば ごぼうとベーコンの黒胡椒炒め 黄桃ヨーグルト ご飯					小えびとあさりのチャーハン ねぎ塩だれ水餃子 コーヒゼリー 味噌汁					すき焼きうどん 厚揚げのスタミナ炒め 抹茶アイス風デザート 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	27.0g	17.6g	162.6g	9.5g	1259kcal	34.6g	32.2g	209.7g	6.3g	1165kcal	34.2g	18.4g	210.6g	6.4g	1188kcal	35.1g	25.7g	206.5g	4.2g	962kcal	41.1g	20.5g	155.6g	10.3g	1049kcal	25.8g	14.8g	202.2g	5.3g	1129kcal	32.3g	36.6g	173.7g	5.6g	
	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
	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ
アレルギー	ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ	
	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	
	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	
夕食	ポークソーセージマヨネーズ ひじきのサラダ ご飯 味噌汁					鯖の甘辛煮 れんこんとさつま芋のサクサクバター炒め ご飯 味噌汁					鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋とウィンナーの卵炒め ご飯 味噌汁					チャプチェ 枝豆とわかめの中華和え ご飯 味噌汁					とんこつポトフ 白菜の辛子マヨネーズ和え ご飯 味噌汁					ガリパタ旨煮 茄子田楽 ご飯 味噌汁					鶏肉のオーロラ揚げ 南瓜のミルク煮 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	
	840kcal	25.6g	35.5g	106.8g	3.5g	1036kcal	37.2g	41.9g	124.2g	3.9g	967kcal	43.6g	34.4g	116.9g	4.4g	946kcal	27.3g	33.9g	136.8g	4.5g	858kcal	24.1g	30.3g	129.3g	5.7g	955kcal	30.8g	33.5g	135.9g	5.1g	1350kcal	44.4g	61.7g	149.0g	4.4g	
	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
	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ
アレルギー	ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くみ	あじ	
	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	
	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	

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。