

Weekly Menu

日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7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 ウインナーキャベツ炒め 茄子のあんかけ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアハムソテー スナックエンドウのおかか和え 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー つくねの玉子とじ れんこんきんぴら 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ベーコンとキャベツのクリーム煮 ビーフソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉とピーマンの炒め物 ツナと人参のマリネ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鶏肉とじゃがいものヤンニョム炒め 青梗菜のゆかり和え 温野菜サラダ 味噌汁 オレンジジュース	A・B共通メニュー アジフライ 白菜とハムの和え物 コーンサラダ 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
	1248kcal 29.0g 34.9g 200.9g 3.8g	1111kcal 33.6g 17.6g 201.1g 3.8g	1236kcal 38.6g 22.2g 219.9g 5.5g	1194kcal 28.1g 26.2g 207.8g 3.7g	1148kcal 36.3g 21.3g 201.0g 3.0g	1221kcal 32.0g 22.2g 217.8g 3.1g	1188kcal 31.7g 23.3g 208.3g 2.9g
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
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに 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	牛肉と中華野菜のチンジャオドゥ ほうれん草のおかか和え パイン缶 みそ	ケイジャンチキン丼(アメリカ) ブロッコリーと卵のマスタードサラダ りんごゼリー 味噌汁	かき揚げ入麺 里芋と豚肉の煮物 抹茶ようかん ひじきご飯	いわし蒲焼丼 ロールキャベツのトマト煮 ぶどうゼリー 味噌汁	カレーうどん 油揚げと大根の胡麻酢和え みかんゼリー ご飯	ジャージャー焼きそば 春巻き はちみつレモンゼリー ご飯 味噌汁	シーフードピラフウインナー添え シーザーサラダ 焼きプリンタルト 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
	945kcal 28.0g 32.4g 115.8g 4.6g	1049kcal 35.9g 40.2g 133.0g 6.6g	887kcal 21.7g 14.3g 169.9g 7.4g	974kcal 27.3g 12.6g 137.5g 5.7g	923kcal 21.8g 13.2g 180.6g 7.4g	1078kcal 31.7g 31.6g 217.3g 9.7g	954kcal 22.5g 25.7g 108.5g 5.4g
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
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに 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	チキンストロガフ 大学南瓜 ご飯 味噌汁	豚ブルゴギチャブチ 小松菜と蒲鉾のゆずドレ和え ご飯 味噌汁	ササミチーズカツ 筍と人参のピリ辛炒め ご飯 味噌汁	目玉焼きのせ野菜たっぷりハンバーグ 青のりポテトサラダ ご飯 味噌汁	白身魚フライ&エビカツ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ご飯 味噌汁	かつ煮 きのことオクラの和え物 ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 里芋ときつまつ揚げの煮物 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
	1081kcal 34.3g 32.6g 135.9g 4.1g	926kcal 27.2g 13.6g 126.6g 3.9g	942kcal 21.6g 14.7g 106.8g 3.2g	1079kcal 28.7g 34.8g 112.1g 5.2g	1042kcal 24.4g 28.1g 123.4g 4.3g	1071kcal 34.0g 27.5g 120.8g 5.8g	923kcal 31.8g 18.2g 108.4g 4.8g
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
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに 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。