

Weekly Menu

日	12月22日					12月23日					12月24日					12月25日					12月26日					12月27日					12月28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																				
	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 ツナと玉ねぎの炒り卵 ひじきの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ミートボールデミソース カリフラワーのピーナッツ和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポロニアハムソテー 鶏ささみともやしの梅風味和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アジフライ 刻み昆布の炒め煮 茹卵 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	
	1091kcal	32.2g	18.7g	195.7g	2.7g	1209kcal	33.5g	26.7g	203.8g	3.1g	1123kcal	37.3g	18.0g	198.8g	3.6g	1187kcal	31.5g	23.8g	207.4g	3.0g																
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	
	●						●						●					●							●						●					
昼食	味噌ラーメン ヒレカツ 大学芋 ご飯					麻婆丼 ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え マンゴープリン 味噌汁					中華飯 かぶのゆず和え りんご 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	
	953kcal	34.7g	23.9g	151.8g	7.0g	800kcal	27.2g	23.5g	121.6g	5.0g	856kcal	23.5g	9.5g	123.0g	5.2g	86kcal	4.9g	2.4g	12.3g	3.1g																
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	
	●						●						●					●							●						●					
夕食	牛肉じゃが 青梗菜の中華炒め ご飯 味噌汁					鶏の足 フライドポテト ミートスパゲティ Xmasケーキ ご飯					フライ盛り合わせ 菜の花と人参のわさび和え 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	
	938kcal	18.9g	17.9g	129.2g	6.4g	1307kcal	69.7g	64.0g	153.2g	6.0g	1144kcal	27.1g	33.7g	136.1g	4.1g																					
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	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。