

Weekly Menu

日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	A	A	A	A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g
	B	B	B	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 ウイナーキャベツ炒め 切干大根の煮物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ミートボールデミソース ブロッコリーと卵のサラダ 大豆五目煮 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鶏肉のカレー風味焼き マカロニサラダ 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 白身魚フライ 茄子のおかか和え 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
	1233kcal 31.6g 25.9g 214.6g 3.5g	1233kcal 31.6g 25.9g 214.6g 3.5g	1233kcal 31.6g 25.9g 214.6g 3.5g	1233kcal 31.6g 25.9g 214.6g 3.5g	1233kcal 31.6g 25.9g 214.6g 3.5g	1233kcal 31.6g 25.9g 214.6g 3.5g	1233kcal 31.6g 25.9g 214.6g 3.5g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ
	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ
	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ
昼食				かき揚げそば ブロッコリーとベーコンのソテー 焼きプリンタルト ゆかりご飯	ビビンバ丼 いんげんのツナマヨ和え みかん缶 味噌汁	五目ラーメン スナックエンドウとウイナーのマヨネーズ炒め りんごゼリー ご飯	親子丼 ほうれん草の白和え バナナ 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
	932kcal 24.7g 22.0g 159.8g 7.1g	932kcal 24.7g 22.0g 159.8g 7.1g	932kcal 24.7g 22.0g 159.8g 7.1g	932kcal 24.7g 22.0g 159.8g 7.1g	932kcal 24.7g 22.0g 159.8g 7.1g	932kcal 24.7g 22.0g 159.8g 7.1g	932kcal 24.7g 22.0g 159.8g 7.1g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ
	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ
アレルギー	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ
夕食			唐揚げの黒酢あん 五目きんぴら ご飯 味噌汁	ケイジャンチキン 大学南瓜 ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 大根の梅肉和え ご飯 味噌汁	煮込みハンバーグ キャベツのガーリック炒め ご飯 味噌汁	青椒肉絲 わかめとかにかまの酢の物 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
	971kcal 29.4g 35.1g 133.9g 5.6g	971kcal 29.4g 35.1g 133.9g 5.6g	971kcal 29.4g 35.1g 133.9g 5.6g	971kcal 29.4g 35.1g 133.9g 5.6g	971kcal 29.4g 35.1g 133.9g 5.6g	971kcal 29.4g 35.1g 133.9g 5.6g	971kcal 29.4g 35.1g 133.9g 5.6g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スギ
	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご バナナ
アレルギー	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじ	ごま コショウ アーモンド くるみ 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。