

Weekly Menu

日 曜 日	1月12日 月						1月13日 火						1月14日 水						1月15日 木						1月16日 金						1月17日 土						1月18日 日					
	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					
朝 食	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 厚焼き玉子&チキンナゲット ナポリタン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 照り焼きハンバーグ 五目きんぴら ミックスサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ウィンナー・キャベツ炒め 10品目サラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー チキンのクリーム煮 ひじきと五目豆の煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー オムレツミートソース ジャーマンポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー マスのムニエル ブロッコリーのピーナッツ和え コーンマカロニサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 肉じゃが キャベツとツナのマリネ 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	
	1278kcal	32.9g	26.4g	222.2g	3.1g		1214kcal	33.3g	19.4g	221.8g	3.7g		1262kcal	33.7g	28.7g	219.4g	3.9g		1280kcal	38.0g	24.2g	224.2g	3.4g		1215kcal	30.7g	20.7g	222.2g	3.4g		1196kcal	39.5g	17.5g	215.3g	3.4g		1227kcal	33.6g	17.8g	229.9g	4.1g	
	1030kcal	30.8g	33.0g	152.3g	4.5g		966kcal	31.2g	26.0g	151.9g	5.1g		1034kcal	31.6g	35.3g	149.5g	5.3g		1032kcal	35.9g	30.8g	154.3g	4.8g		967kcal	28.6g	27.3g	152.3g	4.8g		948kcal	37.4g	24.1g	145.4g	4.8g		979kcal	31.5g	24.4g	160.0g	5.5g	
	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば
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	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		
●						●						●						●						●						●						●						
昼 食	五目チャーハン揚げ餃子添え ふきとがんもの煮物 アセロラゼリー 味噌汁						豚すき丼 青梗菜のザーサイ和え ストロベリーゼリー 味噌汁						けんちゃんそば 竹輪のカレー揚げ ロールケーキ(抹茶) ご飯						器肉飯(ジャンルワン) カラフル野菜の/スタサラダ ピーチゼリー 味噌汁						焼きビーフン かに焼売 大学芋 ご飯						きつねうどん ほうれん草とかにかまの和え物 ラ・フランスゼリー 鶏炊き込みご飯						ソースかつ丼 わかめとくらのごま酢和え 青りんご風ゼリー 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	
	942kcal	24.3g	18.2g	121.3g	5.3g		911kcal	21.2g	25.7g	127.6g	5.7g		963kcal	32.1g	15.6g	150.3g	4.8g		1038kcal	27.8g	43.6g	136.8g	4.3g		921kcal	22.2g	23.5g	159.9g	4.7g		857kcal	23.2g	8.7g	148.1g	8.3g		932kcal	25.3g	21.8g	135.2g	4.0g	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
ア レ ル ギ ー	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば
	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	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび	
	●						●						●						●						●						●						●					
夕 食	豚肉の黒胡椒炒め いんげんと竹輪の和え物 ご飯 味噌汁						ササミチーズカツネギソース 茄子と厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁						ホッケのレモンペッパー焼き もやしのパークン炒め ご飯 味噌汁						若鶏の唐揚げ れんごんの煮物 ご飯 味噌汁						チキンカレー コロケ 温野菜サラダ						麻婆春雨 牛肉と小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁						鶏肉のバジル炒め 菜の花と蒸し織のマヨネーズ和え 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	
	940kcal	31.7g	15.2g	115.2g	4.3g		953kcal	30.1g	25.1g	126.1g	4.4g		959kcal	27.3g	24.0g	110.8g	4.1g		916kcal	30.4g	34.0g	123.4g	4.5g		968kcal	22.3g	19.7g	126.7g	2.4g		908kcal	25.6g	22.6g	127.1g	4.5g		982kcal	35.2g	34.4g	107.4g	3.2g	
	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば	卵	乳	小麦	そば	落花生	そば
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	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	ココナツ	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。