

Weekly Menu

1月19日 月		1月20日 火					1月21日 水					1月22日 木					1月23日 金					1月24日 土					1月25日 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										
	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 えびカツ わかめとツナの中華和え コールスローサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー スパニッシュオムレツ 紫キャベツひき 納豆 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉とたけのこ炒め 青梗菜のごま浸し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー マスの香草焼き ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー マスタードチキン 大豆五目煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポロニアハムソテー 菜の花のお浸し スナッPEndウと卵のソテー 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚フライ しらたき明太和え 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						
	1217kcal	32.1g	24.4g	212.8g	3.4g	1125kcal	31.5g	20.5g	200.5g	3.1g	1087kcal	32.9g	16.8g	199.0g	2.3g	1196kcal	40.7g	20.0g	208.1g	4.0g	1276kcal	43.1g	32.3g	196.4g	3.0g	1114kcal	35.9g	18.4g	197.5g	3.7g	1154kcal	29.4g	20.4g	210.2g	3.1g	
969kcal	30.0g	31.0g	142.9g	4.8g	877kcal	29.4g	27.1g	130.6g	4.5g	839kcal	30.8g	23.4g	129.1g	3.7g	948kcal	38.6g	26.6g	138.2g	5.4g	1028kcal	41.0g	38.9g	126.5g	4.4g	866kcal	33.8g	25.0g	127.6g	5.1g	906kcal	27.3g	27.0g	140.3g	4.5g		
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	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	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
昼食	小松菜の和風ポングレスバグティ メンチカツ プリン ご飯					豚丼 人参シソシリ ラ・フランスゼリー 味噌汁					博多肉ごぼうどん 春巻き ライチゼリー ゆかりご飯					ペーコンピラフ パンペンサラダ バナナ コンソメスープ					香味豚骨ラーメン きゅうりと蒸し鶏の梅和え ストロベリーパバロア ご飯					伊豆 肉チャーハン 水餃子 フルーツゼリー 味噌汁					豚ブルコギ焼きうどん もやしとカニカマの和え物 アセロラゼリー 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	
	1025kcal	31.4g	20.5g	175.3g	2.8g	898kcal	23.2g	32.6g	103.5g	5.8g	975kcal	24.5g	29.6g	156.2g	7.4g	954kcal	14.1g	14.9g	117.1g	4.4g	980kcal	33.3g	15.6g	152.4g	7.8g	911kcal	25.4g	19.2g	136.8g	6.8g	929kcal	31.3g	15.5g	168.6g	5.1g	
	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
	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	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
夕食	豚肉の青じそ香り炒め じゃが芋のそぼろあん ご飯 味噌汁					照りチーズチキン 小松菜と油揚げの辛子和え ご飯 味噌汁					麻婆豆腐 ささみとインゲンの胡麻ドレ和え ご飯 味噌汁					ミートボールクリームシチュー ブロッコリーとコーンの和え物 りんご ご飯					豚肉のちゃんちゃん焼き 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁					鶏肉のガーリック炒め 茄子の生妻醤油 ご飯 味噌汁					旨辛鶏唐揚げ ほうれん草のナムル 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	
	1094kcal	31.7g	16.7g	106.5g	4.7g	1015kcal	41.5g	30.2g	90.7g	4.5g	983kcal	31.2g	19.4g	100.4g	5.1g	1047kcal	25.7g	17.1g	125.4g	3.1g	1014kcal	38.2g	20.1g	121.9g	6.1g	1023kcal	30.5g	36.2g	91.7g	4.0g	1035kcal	31.6g	31.9g	102.7g	4.0g	
	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
	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	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

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。