

Weekly Menu

日	1月26日					1月27日					1月28日					1月29日					1月30日					1月31日					2月1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 チキンポトフ スナッPEndウと卵のソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーと野菜のケチャップ炒め ひじきと人参のキヌア入りサラダ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉のごまだれ コーンポテトサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏肉の味噌炒め スパゲティサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚と豆腐のふんわり天の煮物 茹卵 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 厚焼き玉子&レンコンはさみ揚げ チリコンカン 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ いんげんのピーナッツ和え 大根サラダ 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	1182kcal	35.8g	22.1g	206.9g	4.3g	1216kcal	31.4g	29.2g	203.3g	3.7g	1237kcal	37.8g	29.0g	202.6g	3.2g	1252kcal	34.6g	28.8g	208.7g	3.3g	1193kcal	34.1g	22.1g	210.9g	6.0g	1226kcal	30.8g	27.5g	210.2g	3.6g	1133kcal	29.1g	21.9g	200.9g	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
934kcal 33.7g 28.7g 137.0g 5.7g					968kcal 29.3g 35.8g 133.4g 5.1g					989kcal 35.7g 35.6g 132.7g 4.6g					1004kcal 32.5g 35.4g 138.8g 4.7g					945kcal 32.0g 28.7g 141.0g 7.4g					978kcal 28.7g 34.1g 140.3g 5.0g					885kcal 27.0g 28.5g 131.0g 4.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	か	に	レ	ン	ジ	キ	ウ	イ	モ	ロ	ン	ゴ	パ	ナ	か	に	レ	ン	ジ	キ	ウ	イ	モ	ロ	ン	ゴ	パ	ナ	か	に	レ	ン	ジ	キ	ウ	イ	モ	ロ	ン	ゴ	パ	ナ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ご	ま	カ	ホ	ウ	ア	ー	モ	ン	ド	く	ら	み	あ	じ	ご	ま	カ	ホ	ウ	ア	ー	モ	ン	ド	く	ら	み	あ	じ	ご	ま	カ	ホ	ウ	ア	ー	モ	ン	ド	く	ら	み	あ	じ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
昼食	かつ丼 キャベツのしぼりけ和え はちみつレモンゼリー 味噌汁					豚肉と青菜のごはん 海鮮焼売 ぶどうフルーチェ 味噌汁					ブラックペッパー油そば 春菊の白和え 杏仁豆腐(手作り) ご飯					カレーうどん 山菜の煮物 みかんゼリー ご飯					牛肉と卵のネギチャーハン かにクリームコロッケ 大学芋 味噌汁					かき揚げ丼 麻婆里芋 和風パイ 味噌汁					枝豆とベーコンのピラフ エビカツ マンゴープリン 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	900kcal	24.1g	13.9g	146.0g	5.2g	947kcal	28.3g	37.3g	128.8g	4.8g	973kcal	27.5g	15.4g	157.9g	5.1g	915kcal	21.7g	12.4g	180.0g	7.6g	916kcal	21.5g	28.5g	120.0g	4.0g	937kcal	16.5g	19.3g	152.1g	7.0g	989kcal	26.2g	19.8g	129.5g	4.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	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	か	に	レ	ン	ジ	キ	ウ	イ	モ	ロ	ン	ゴ	パ	ナ	か	に	レ	ン	ジ	キ	ウ	イ	モ	ロ	ン	ゴ	パ	ナ	か	に	レ	ン	ジ	キ	ウ	イ	モ	ロ	ン	ゴ	パ	ナ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ご	ま	カ	ホ	ウ	ア	ー	モ	ン	ド	く	ら	み	あ	じ	ご	ま	カ	ホ	ウ	ア	ー	モ	ン	ド	く	ら	み	あ	じ	ご	ま	カ	ホ	ウ	ア	ー	モ	ン	ド	く	ら	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。