

Weekly Menu

日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8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 つくねの玉子とじ ピーマンソテー 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塩炒め 五目煮豆 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアハムソテー アスパラとコーンのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ロールキャベツ 切干大根とツナの煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー プレーンオムレツ & ウインナー インゲンとベーコンのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉ともやしの炒め物 納豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 五目野菜の肉団子 ほうれん草のおかか和え 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
	1299kcal 39.9g 22.9g 233.0g 5.4g	1258kcal 35.7g 26.0g 218.2g 3.9g	1173kcal 34.1g 17.4g 216.3g 3.8g	1132kcal 30.0g 13.0g 220.3g 4.1g	1231kcal 31.9g 25.2g 214.6g 3.3g	1219kcal 41.5g 22.2g 210.9g 2.6g	1256kcal 34.3g 23.5g 222.7g 3.8g
アレルギー	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●
昼食	きのこベーコンのトマトスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ はちみつレモンゼリー ご飯	ソースカツ丼 大根ときゅうりの中華和え ストロベリーゼリー 味噌汁	天津麺 春雨とわかめの酢の物 みかんゼリー ご飯	カレーチャーハン温玉のせ パンブキンサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	明太チキン丼 5品目の胡麻和え ライチゼリー 味噌汁	ビビンバ丼 ほうれん草の白和え プリン 味噌汁	焼肉ピラフ 蒸し鶏とレンコンの梅マヨサラダ りんごゼリー 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
	1058kcal 25.3g 19.5g 193.0g 2.8g	853kcal 23.9g 21.1g 141.7g 4.9g	1058kcal 25.0g 30.5g 171.1g 9.2g	886kcal 25.8g 24.1g 119.7g 4.6g	856kcal 29.4g 19.3g 115.4g 3.4g	858kcal 27.1g 20.0g 118.9g 4.3g	954kcal 25.6g 30.1g 123.3g 5.7g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●
夕食	鶏肉のシリアルソース うまい菜と油揚げの和え物 ご飯 味噌汁	牛肉のオイスター炒め 菜の花と油揚げの煮浸し ご飯 味噌汁	豚肉と厚揚げの辛味噌炒め 刻み昆布の炒め煮 ご飯 酒まし汁	鶏唐揚げ黒酢ソース 五目きんぴら ご飯 味噌汁	ハンバーグカレー シーザーサラダ ワカメスープ	サーモンニエル 筑前煮 ご飯 味噌汁	おでん 白菜のごま和え 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
	904kcal 32.3g 27.9g 104.0g 4.5g	910kcal 29.7g 36.5g 98.8g 4.5g	970kcal 35.1g 27.2g 97.8g 6.3g	994kcal 29.8g 38.9g 115.7g 5.7g	992kcal 23.2g 22.0g 126.0g 6.9g	914kcal 28.5g 10.2g 101.9g 4.0g	941kcal 28.7g 10.8g 109.9g 7.2g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●

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。