

Weekly Menu

日	2月9日					2月10日					2月11日					2月12日					2月13日					2月14日					2月15日					
曜	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 ベーコンとチンゲン菜の炒め物 ミートボール 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オープンオムレツ ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 オレンジジュース					A・B共通メニュー ウインナー＆ハッシュドポテト ブロッコリーのツナマリネ 茹卵 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉とピーマンの炒め物 わかめのナムル コールスローサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポテトのカレーソーテー チキンナゲット 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー いわしの七味焼き スパゲティサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー つくねの玉子とじ ほうれん草とツナのお浸し 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	
	1192kcal	34.3g	23.5g	208.3g	4.1g	1255kcal	27.4g	25.2g	226.0g	3.7g	1288kcal	33.9g	33.7g	208.5g	3.9g	1108kcal	35.7g	18.4g	198.6g	3.9g	1334kcal	30.5g	35.3g	218.3g	2.9g	1170kcal	36.1g	21.0g	203.8g	3.2g	1202kcal	41.3g	20.8g	213.2g	5.7g	
アレルギー	944kcal 32.2g 30.1g 138.4g 5.5g					1007kcal 25.3g 31.8g 156.1g 5.1g					1040kcal 31.8g 40.3g 138.6g 5.3g					860kcal 33.6g 25.0g 128.7g 5.3g					1086kcal 28.4g 41.9g 148.4g 4.3g					922kcal 34.0g 27.6g 133.9g 4.6g					954kcal 39.2g 27.4g 143.3g 7.1g					
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	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	鶏チリ丼 小松菜と油揚げの和え物 ラ・フランスゼリー 味噌汁					味噌ラーメン 鶏肉とにんにくの芽のゴチジャン炒め チョコアイス風デザート ゆかりご飯					三色丼 ポパイカレー和え シフォンケーキ 味噌汁					ちゃんぽんあんかけ丼 春巻き 抹茶ミルクようかん 味噌汁					豚キムチうどん 白身魚と豆腐のふんわり天ぷら ストロベリーゼリー ご飯					月見そば メンチカツ おいしいカルシウムヨーグルト 5色ちらし寿司					バーベキューチキンライス 大根と春菊の中華サラダ パニラババロア パンパンスープ					
	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	
	944kcal	28.4g	34.8g	130.5g	5.9g	978kcal	39.1g	30.2g	140.7g	8.7g	979kcal	29.0g	25.6g	110.1g	4.5g	987kcal	26.8g	20.2g	131.9g	6.7g	1049kcal	30.5g	22.4g	183.9g	8.4g	1153kcal	51.2g	31.9g	166.8g	8.6g	964kcal	25.1g	23.7g	137.4g	4.7g	
	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	たれかつ かぼちゃの煮付 ご飯 味噌汁					照り焼きハンバーグ カラフル野菜のバスアサラダ ご飯 コーンスープ					チキンソーテー和風ステーキソース コーンポテトサラダ ご飯 味噌汁					麻婆茄子豆腐 白菜と菜の花のお浸し ご飯 味噌汁					ビーフシチュー キャベツとかまぼこのマヨ和え バナナ ご飯					チキンカツ おくらと山菜の煮物 ご飯 味噌汁					あじの竜田揚げ 焼き餃子 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	
	988kcal	24.8g	21.3g	124.3g	4.5g	960kcal	25.2g	16.8g	129.2g	4.4g	972kcal	35.8g	28.7g	115.5g	4.1g	919kcal	27.7g	21.4g	106.7g	6.2g	976kcal	29.0g	28.4g	115.8g	3.8g	961kcal	37.8g	32.1g	129.8g	4.0g	947kcal	32.5g	21.3g	103.6g	3.6g	
	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	944kcal 32.2g 30.1g 138.4g 5.5g					1007kcal 25.3g 31.8g 156.1g 5.1g					1040kcal 31.8g 40.3g 138.6g 5.3g					860kcal 33.6g 25.0g 128.7g 5.3g					1086kcal 28.4g 41.9g 148.4g 4.3g					922kcal 34.0g 27.6g 133.9g 4.6g					954kcal 39.2g 27.4g 143.3g 7.1g					
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	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。