

Weekly Menu

日	2月16日					2月17日					2月18日					2月19日					2月20日					2月21日					2月22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 魚肉ソーセージソテー 五目豆と切干大根の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 野菜の玉子とじ ビーフソテー 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 卵の花 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉と大根の味噌煮 キャベツとツナのマリネ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アスパラとウィンナー炒め かに焼売 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー チャーシューエッグ レンコンのガーリック炒め 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー えびカツ ラトウユウ 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
	1215kcal	34.9g	20.3g	219.9g	5.0g	1187kcal	31.3g	16.3g	224.9g	4.8g	1353kcal	42.6g	32.2g	216.6g	3.2g	1191kcal	34.1g	18.7g	218.4g	4.6g	1244kcal	30.2g	25.2g	221.5g	3.1g	1214kcal	33.2g	23.4g	213.6g	3.2g	1241kcal	30.5g	21.1g	228.1g	3.2g
アレルギー	● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●				
	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生
	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび
昼食	さばの蒲焼き丼 たまごサラダ みかんゼリー 味噌汁					温玉のせそぼろ丼 里芋の柚子みそがけ ミニたいやき 味噌汁					チーズミートスパゲティ 菜の花と蒸し鶏ほろ酔和え レモンゼリー ご飯					回鍋肉丼 ほうれん草と卵の炒め物 プリン 味噌汁					柚子香る鶏塩うどん さけメンチカツチーズ フルーツヨーグルト ご飯					シーフードピラフ 揚げ餃子 いちごババロア 味噌汁					洋風まぜそば 青梗菜としめじの和え物 コーヒゼリー 鯛めし				
	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
	979kcal	28.9g	33.3g	138.7g	5.5g	903kcal	33.6g	25.4g	138.6g	5.3g	996kcal	34.1g	12.4g	184.8g	4.3g	947kcal	26.5g	18.5g	122.8g	4.8g	928kcal	27.9g	9.7g	158.3g	6.7g	901kcal	20.6g	12.5g	126.5g	4.4g	1155kcal	37.7g	27.3g	192.1g	7.9g
	● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●				
	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生
アレルギー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夕食	豚肉の生姜焼き カリフラワーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁					牛肉コロッケ&エビフライ いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁					卒業パーティー バイキングメニュー					鶏肉のおろしソース ブロッコリーとコーンのマヨ和え ご飯 味噌汁					牛皿 きのこオクラの和え物 ご飯 味噌汁					とんこつ醤油ちゃんこ うまい菜と油揚げの和え物 ご飯 味噌汁					銀ひらすの照り焼き 野菜かき揚げ 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
	974kcal	31.7g	16.5g	103.3g	4.3g	922kcal	17.3g	18.7g	121.3g	3.5g	1300kcal	38.0g	73.3g	165.3g	6.4g	932kcal	35.7g	30.5g	106.5g	5.1g	937kcal	22.4g	24.9g	109.6g	5.6g	875kcal	28.4g	29.7g	107.0g	5.3g	801kcal	27.2g	13.3g	91.1g	2.1g
	● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●				
	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生	卵	乳	小麦	そば	落花生
アレルギー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あび
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

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。