

Weekly Menu

日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3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 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアムソテー 大根とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー オープンオムレツ ビーフソテー ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ ひじきとおくらの和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 目玉焼き&チキンナゲット 切干大根と高野の煮物 オニオンサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 具だくさんオムレツ ジャーマンポテト コールスローサラダ 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 マカロニサラダ 卵サラダ 味噌汁 オレンジジュース
	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
	1216kcal 36.2g 20.8g 218.4g 3.4g	1151kcal 33.0g 16.4g 214.1g 3.6g	1215kcal 30.2g 20.3g 223.7g 2.9g	1222kcal 31.6g 23.2g 218.0g 3.7g	1200kcal 33.6g 22.6g 210.8g 2.6g	1185kcal 30.5g 19.1g 219.4g 3.0g	1362kcal 28.9g 31.1g 238.1g 3.7g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
昼食	ハヤシライス わかめときゃべつのしらす和え ピーチフルーチェ	味噌カツラーメン 菜の花と人参のお浸し フルーツ (バナナ) ご飯	チャーシューチャーハン春巻き添え うまい菜と人参のごま和え 杏仁豆腐 清まし汁	高菜明太スパゲティ ベーコンポテトサラダ 白玉入りフルーツあんみつ ご飯 コンソメスープ	親子丼 海藻サラダ はちみつレモンゼリー 味噌汁	エビのバジルトマトスパゲティ シーザーサラダ フルーツ (バナナ) コンソメスープ	ビーフカレー 唐揚げた茹で野菜のサラダ みかんゼリー
	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
	897kcal 18.2g 23.9g 130.7g 4.0g	1057kcal 45.1g 25.5g 164.5g 8.2g	910kcal 16.4g 16.4g 100.5g 6.1g	1067kcal 26.4g 15.3g 201.8g 5.8g	821kcal 37.2g 24.3g 138.6g 5.3g	823kcal 22.3g 18.3g 114.5g 4.0g	874kcal 21.2g 29.1g 133.4g 4.7g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
夕食	揚げ鶏と野菜の炊き合わせ いんげんとちくわの和え物 ご飯 味噌汁	フライ盛り合わせ 金平れんこん ご飯 味噌汁	ぶりのゆず味噌焼 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁	ボークカツレツデミソース シヤキシヤキごぼうサラダ ご飯 味噌汁	ミートボールクリームシチュー 小松菜とかまぼこの辛子和え ご飯	チンジャオロース スナックエンドウのおかか和え ご飯 味噌汁	ミネストローネロールキャベツ もやしときゅうりのコチジャン冷奴 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
	990kcal 31.5g 36.0g 134.5g 3.8g	1090kcal 24.2g 46.5g 144.6g 3.9g	910kcal 33.3g 19.6g 123.2g 4.2g	950kcal 30.1g 32.0g 135.5g 3.8g	929kcal 26.6g 17.8g 141.5g 3.8g	957kcal 22.9g 4.5g 109.5g 2.8g	863kcal 19.0g 9.8g 127.0g 3.9g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ

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。

Weekly Menu

日	3月2日					3月3日					3月4日					3月5日					3月6日					3月7日					3月8日					
曜日	月					火					水					木					金					土					日					
朝食	A ライス 280g																																			
	B パン・ジャム or マーガリン																																			
	A・B共通メニュー 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 りんごジュース																																			
	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	
	950kcal	34.3g	7.0g	182.4g	2.3g																															
702kcal	32.2g	13.6g	112.5g	3.7g																																
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび	
昼食																																				
	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	
	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび	
夕食																																				
	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	
	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび		ごま	ココナツ	アーモンド	くろみ	あわび	

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。