

# Weekly Menu

4/18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
月	火	水	木	金	土	日
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
<u>A・B共通メニュー</u> エビカツ ほうれん草とハムの和え物 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	<u>A・B共通メニュー</u> ウインナーと野菜の塩炒め 厚焼玉子 白菜のごま和え 味噌汁 牛乳	<u>A・B共通メニュー</u> 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのチーズ焼き スバゲティサラダ 味噌汁 牛乳	<u>A・B共通メニュー</u> ベーコンとキャベツのソテー いんげんの卵の花和え フライドポテト 味噌汁 牛乳	<u>A・B共通メニュー</u> オムレツマトソース きんぴらごぼう コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	<u>A・B共通メニュー</u> 白身魚フライ 大豆五目煮 コーンサラダ 味噌汁 牛乳	<u>A・B共通メニュー</u> チキンボールの旨煮 スナップエンドウとベーコンの炒め物 ポテトサラダ 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
791kcal 24.8g 18.1g 130.0g 3.0g	933kcal 28.9g 35.8g 122.0g 4.2g	888kcal 34.6g 24.0g 132.4g 4.6g	748kcal 21.7g 16.8g 126.2g 3.3g	743kcal 22.7g 16.9g 120.9g 2.9g	794kcal 26.8g 21.5g 121.9g 3.3g	831kcal 30.3g 17.6g 135.5g 5.6g
543kcal 22.7g 24.7g 60.1g 4.4g	685kcal 26.8g 42.4g 52.1g 5.6g	640kcal 32.5g 30.6g 62.5g 6.0g	500kcal 19.6g 23.4g 56.3g 4.7g	495kcal 20.6g 23.5g 51.0g 4.3g	546kcal 24.7g 28.1g 52.0g 4.7g	583kcal 28.2g 24.2g 65.6g 7.0g
卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ
鶏の唐揚げスパイス・カレー丼 もやしの七味炒め プリン きのこスープ	五目あかけ焼肉パ アスパラとコーンのソテー フルーツ（黄桃缶） ご飯	つくね丼 菜の花とかまぼこのお浸し フルーツカクテル 中華たまごスープ	味噌ラーメン 筍の磯辺揚げ 大学芋 ご飯	親子丼 菜の花のしらす和え パイナップル 清まし汁	牛肉の甘辛煮うどん 春雨サラダ りんご ゆかりご飯	ハヤシライス ハムカツ 青リンゴゼリー
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
1018kcal 33.3g 34.9g 141.6g 3.3g	892kcal 28.8g 22.5g 142.3g 5.8g	836kcal 32.6g 15.6g 138.1g 6.6g	932kcal 34.0g 24.3g 144.9g 8.1g	737kcal 29.8g 14.8g 117.3g 6.2g	834kcal 22.3g 23.7g 137.2g 8.4g	836kcal 19.3g 29.4g 121.9g 3.5g
卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ
塩だれ豚焼肉 ほうれん草と切干大根の和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉のコチジャン炒め 青梗菜と人参の白和え ご飯 味噌汁	あじの竜田揚げ にら玉しめじ炒め ご飯 味噌汁	豚肉のねぎしょうゆ 大根と厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁	照り焼きハンバーグ 海藻と玉ねぎのぼん酢和え ご飯 味噌汁	鶏肉のゆず味噌焼き ゴボウのマヨネーズ和え ご飯 味噌汁	ホキの照り焼き 豚肉とキャベツの炒め物 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
748kcal 30.9g 19.0g 109.0g 4.0g	807kcal 32.4g 23.8g 110.0g 3.8g	765kcal 31.9g 20.4g 108.3g 3.8g	873kcal 36.3g 28.6g 110.1g 5.0g	696kcal 23.5g 13.3g 118.8g 5.0g	1012kcal 41.9g 37.8g 125.1g 4.2g	666kcal 37.9g 9.5g 105.6g 3.9g
卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かにか オレンジ キウイ ぶどう りんご パナ

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。