

Weekly Menu

日	4月25日					4月26日					4月27日					4月28日					4月29日					4月30日					5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 切干大根の煮物 コールスロー 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 厚焼きたまご ピーマンと木耳の中華炒め ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉の柳川煮 キャバツとツナのマリネ ハムとポテトのソテー 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハムソテー なすとピーマンのみそ炒め ツナとピーマンのサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー チキンときのこのトマト煮 フライドポテト 春雨サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚フライ 金平ごぼろ マカロニサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポロニアソーセージステーキ 切干大根とひじきの煮物 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	E	P	F	C	Salt	
815kcal	29.5g	20.8g	124.3g	3.2g	844kcal	22.7g	29.2g	119.6g	2.9g	899kcal	32.3g	25.9g	129.4g	4.6g	806kcal	24.8g	23.4g	121.1g	3.9g	959kcal	32.7g	32.8g	129.6g	3.6g	787kcal	24.4g	20.4g	124.0g	3.2g	737kcal	28.0g	16.0g	117.4g	3.8g							
567kcal	27.4g	27.4g	54.4g	4.6g	596kcal	20.6g	35.8g	49.7g	4.3g	651kcal	30.2g	32.5g	59.5g	6.0g	558kcal	22.7g	30.0g	51.2g	5.3g	711kcal	30.6g	39.4g	59.7g	5.0g	539kcal	22.3g	27.0g	54.1g	4.6g	489kcal	25.9g	22.6g	47.5g	5.2g							
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
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
昼食	ソースカツ丼 マカロニサラダ アセロラゼリー チンゲン菜の中華スープ					豚肉となすのトマトスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ					和風あんかけオムライス きのこ蒸し鶏のガリパタ炒め マスケットゼリー					塩ラーメン ほうれん草と油揚げの和え物 はちみつレモンゼリー ご飯					ごまごま焼き鳥丼 ナムル フルーツカクテル 味噌汁					カレーうどん 水菜と油揚げのドレッシング和え フルーツ (ミカン缶) ご飯					ウインナーピラフ 揚げ焼売 フルーツ (パイナップル) 中華たまごスープ										
	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						
	875kcal	23.6g	21.5g	141.3g	5.0g	997kcal	30.8g	25.2g	155.9g	3.6g	687kcal	20.7g	19.4g	103.5g	2.6g	786kcal	24.5g	13.2g	140.6g	10.3g	914kcal	39.6g	29.1g	121.8g	6.4g	750kcal	18.8g	15.3g	134.9g	7.0g	677kcal	17.3g	15.3g	112.7g	4.0g						
	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
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
夕食	回鍋肉(ホイコーロー) 青梗菜とちくわの和え物 ご飯 味噌汁					カレー牛肉じゃが わかめと蒲鉾のごま酢和え ご飯 味噌汁					春巻き&いし梅しそフライ チリコンカン ご飯 味噌汁					さばの塩焼き 鶏つくね団子 ご飯 味噌汁					たっぷり野菜バーグ 菜の花と人参の和え物 ご飯 味噌汁					牛肉と厚揚げの辛味噌炒め 青梗菜と小えびの和え物 ご飯 味噌汁					チキンソテーグレイビーソース パンキンサラダ 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						
	784kcal	28.2g	22.1g	115.3g	4.5g	833kcal	20.7g	18.6g	145.7g	7.0g	846kcal	22.4g	26.1g	126.4g	3.4g	814kcal	41.5g	27.8g	103.4g	3.7g	786kcal	24.1g	21.3g	121.2g	5.2g	965kcal	34.9g	41.5g	113.4g	5.3g	529kcal	35.3g	30.9g	30.1g	4.2g						
	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
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ

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。