

# Weekly Menu

日	5月9日					5月10日					5月11日					5月12日					5月13日					5月14日					5月15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 ウインナーと野菜の塩炒め 鶏ささみのレモン醤油 シャキシャキごぼうサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉団子の甘酢あん 菜の花とちくわの和え物 スバゲティサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー あじの塩焼き いんげんと油揚げの甘辛煮 フライドポテト 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 野菜炒め 春雨サラダ シューマイ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー しのだ巻き 茄子田楽 ラタトゥイユ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉のコチジャンソテー 小松菜のしらす和え スロー 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポテトとウインナーのソテー 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		
883kcal	35.7g	27.7g	120.9g	4.2g	887kcal	31.0g	24.7g	133.0g	3.9g	781kcal	34.9g	17.2g	118.1g	3.8g	791kcal	24.8g	20.2g	125.6g	4.0g	833kcal	23.8g	24.3g	126.7g	3.1g	796kcal	24.1g	21.3g	126.0g	3.6g	796kcal	23.0g	20.3g	129.4g	3.1g								
635kcal	33.6g	34.3g	51.0g	5.6g	639kcal	28.9g	31.3g	63.1g	5.3g	533kcal	32.8g	23.8g	48.2g	5.2g	543kcal	22.7g	26.8g	55.7g	5.4g	585kcal	21.7g	30.9g	56.8g	4.5g	548kcal	22.0g	27.9g	56.1g	5.0g	548kcal	20.9g	26.9g	59.5g	4.5g								
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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昼食	エビ玉チリソース丼 ひじきと人参のキヌア入りサラダ 杏仁豆腐 味噌汁					ポークピラフ ブロッコリーとウインナーのマヨネーズ炒め はちみつレモンゼリー 味噌汁					ねぎ香るどり辛ごまだれ麺 チンゲン菜と春雨の中華サラダ プリン ご飯					山菜そば 切干大根の煮物 フルーチェ(ぶどう) 鶏ごぼうご飯					キーマカレー ブロッコリーと卵のオムレツ*サラダ* フルーツ					ジャージャーうどん チキンナゲット フルーツ ご飯					照り玉チキン丼 スナプエンドウのピーナッツ和え フルーツ 清まし汁											
	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	E	P	F	C	Salt		
	702kcal	27.0g	18.1g	102.9g	4.5g	870kcal	25.6g	23.7g	134.1g	4.5g	810kcal	26.0g	13.6g	143.8g	4.0g	644kcal	21.1g	6.3g	124.9g	8.3g	758kcal	21.8g	19.6g	120.1g	3.5g	814kcal	22.2g	17.0g	144.6g	4.8g	816kcal	41.9g	27.8g	99.1g	5.9g							
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
夕食	ハンバーグトマトガーリックソース 小松菜ともやしの辛子和え ご飯 味噌汁					鶏ももの味噌焼き れんこんきんぴら ご飯 味噌汁					豚肉と野菜のヤンニョム炒め ナポリタン ご飯 味噌汁					肉巻きフライ&コロッケ カレー風味のポテトサラダ ご飯 味噌汁					ふーちゃんぶる 長芋ときゅうりのゆかり和え ご飯 味噌汁					アジのガーリックオイル焼き 金平れんこん ご飯 味噌汁					豚ブルコギ ピーマンと野菜の炒め物 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							
	738kcal	26.4g	17.3g	117.1g	4.5g	901kcal	41.5g	28.7g	117.5g	4.8g	900kcal	29.5g	28.0g	129.1g	4.1g	795kcal	16.3g	20.5g	132.7g	3.6g	728kcal	29.0g	15.9g	115.4g	4.6g	708kcal	34.8g	15.2g	106.1g	4.0g	839kcal	32.7g	22.8g	122.1g	3.9g							
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							
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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	か	オ	キ	モ	ド	パ	

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。