

# Weekly Menu

日	5月23日					5月24日					5月25日					5月26日					5月27日					5月28日					5月29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 キャベツとツナのマリネ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白菜の挽肉炒め ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポパイスクランブルエッグ ラタトゥイユ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ミートボール キャベツと卵のソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー さわらの粕漬け焼き ソーセージと野菜のソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 厚焼き玉子 筑前煮 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ロールキャベツ ピーマンソテー 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	E	P	F	C	Salt		
774kcal	15.6g	27.3g	113.3g	2.6g	801kcal	23.9g	17.2g	132.0g	6.9g	655kcal	22.1g	12.1g	109.5g	2.9g	812kcal	10.5g	3.9g	105.1g	1.7g	591kcal	16.2g	9.3g	105.6g	2.7g	536kcal	13.1g	5.7g	103.6g	2.0g	807kcal	31.9g	22.9g	112.4g	5.3g								
526kcal	13.5g	33.9g	43.4g	4.0g	553kcal	21.8g	23.8g	62.1g	8.3g	407kcal	20.0g	18.7g	39.6g	4.3g	264kcal	8.4g	10.5g	35.2g	3.1g	343kcal	14.1g	15.9g	35.7g	4.1g	288kcal	11.0g	12.3g	33.7g	3.4g	559kcal	29.8g	29.5g	42.5g	6.7g								
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	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	菜の花とシーフードの和風スパゲティ 青梗菜と人参のゆかり和え バナナ ご飯					三色丼 金平ごぼう フルーツカクテル 味噌汁					ハヤシライス しらす菜豆 青リンゴゼリー					彩り冷やしソーメン 切干大根と高野の煮物 みかんヨーグルト ご飯					塩だれ焼き鳥丼 タケノコとベーコン炒め パイナップル 味噌汁					ひれかつ丼 山菜おろし プリン 味噌汁					五目ちらし寿司 茄子の生姜醤油 りんご 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							
	980kcal	17.1g	24.9g	39.5g	4.8g	970kcal	24.8g	93.2g	441.2g	3.6g	1000kcal	35.2g	42.5g	183.8g	4.3g	900kcal	20.4g	1.5g	20.4g	6.3g	908kcal	17.3g	14.5g	81.0g	12.9g	1030kcal	38.3g	42.5g	273.5g	13.3g	1172kcal	20.6g	35.4g	162.6g	3.2g							
	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	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夕食	豚肉のバーベキューソース なすの煮付け ご飯 味噌汁					豚ブルコギチャブチ オニオンサラダ ご飯 味噌汁					ゆかりの唐揚げ ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁					ホキのガーリック黒胡椒ソース 白菜と春菊のさっと煮 ご飯 味噌汁					インカのめざめコロッケ&メンチカツ カリフラワーのごま和え ご飯 味噌汁					若鶏の生姜焼き ツナマカロニサラダ ご飯 味噌汁					和風ハンバーグ カニかま炒り豆腐 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							
	1365kcal	27.2g	5.9g	289.1g	1.8g	900kcal	23.3g	41.0g	34.6g	7.0g	1120kcal	24.6g	3.2g	17.4g	4.2g	857kcal	32.9g	34.1g	39.8g	4.2g	1050kcal	35.1g	40.5g	31.7g	2.0g	1200kcal	30.1g	5.1g	84.1g	4.4g	1254kcal	30.6g	37.0g	403.7g	2.0g							
	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	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	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

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。