

Weekly Menu

日	6月6日						6月7日						6月8日						6月9日						6月10日						6月11日						6月12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 ジャーマンポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー にら玉子とじ ナポリタン ミックスサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー チキンボールの旨煮 フライドポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豚肉の柳川煮 茄子田楽 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 鶏肉と白菜の塩炒め 春雨の中華和え 野菜サラダ 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 じゃが芋とブロッコリーのソテー コーンサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー あじの塩焼き ウインナーソテー 温野菜サラダ 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					
	874kcal 27.1g 27.8g 127.7g 4.3g						825kcal 25.7g 19.5g 133.0g 5.0g						839kcal 27.3g 19.4g 136.1g 5.1g						976kcal 32.8g 33.2g 131.9g 4.7g						787kcal 23.7g 20.7g 124.3g 3.5g						826kcal 26.3g 25.9g 122.2g 4.2g						805kcal 36.4g 20.4g 115.3g 4.1g					
626kcal 25.0g 34.4g 57.8g 5.7g						577kcal 23.6g 26.1g 63.1g 6.4g						591kcal 25.2g 26.0g 66.2g 6.5g						728kcal 30.7g 39.8g 62.0g 6.1g						539kcal 21.6g 27.3g 54.4g 4.9g						578kcal 24.2g 32.5g 52.3g 5.6g						557kcal 34.3g 27.0g 45.4g 5.5g						
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	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か
昼食	ベーコンとアスパラのトマトスバゲティ 菜の花と人参の和え物 フルーツカクテル ご飯						豚肉ピピンバ丼 白菜と小松菜のさつと煮 バナナ 味噌汁						うま煮そば ブロッコリーとコーンのゴママヨ和え ぶどうゼリー ご飯						生姜だれチキン竜田丼 大根の塩昆布和え プリン 味噌汁						冷やし梅しそうどん キャベツとインゲンの味噌炒め りんご ご飯						山椒豚焼肉丼 青梗菜と人参の和え物 パイナップル 味噌汁						天津飯 白菜のゆかり和え おいしいカルシウムヨーグルト 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											
	902kcal 28.0g 13.6g 162.0g 3.3g						762kcal 23.3g 13.7g 131.6g 4.8g						927kcal 28.4g 24.4g 148.7g 9.3g						799kcal 20.4g 25.7g 120.2g 4.9g						669kcal 19.3g 6.5g 135.2g 5.8g						683kcal 25.0g 16.3g 104.5g 4.7g						656kcal 16.9g 18.6g 102.3g 6.0g					
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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か
夕食	おろしチキンカツ 切干大根と枝豆の煮物 ご飯 味噌汁						いわし梅しそフライ&エビカツ キャベツとしめじの辛子和え ご飯 味噌汁						揚げサバの油淋鶏ソース ひじきとおからの和え物 ご飯 味噌汁						牛肉のチンジャオ炒め おからdeポテトサラダ ご飯 味噌汁						豚肉のねぎしょうゆ 青梗菜のベーコン炒め ご飯 味噌汁						牛肉の塩麩炒め かぼちゃとインゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁						旨辛鶏唐揚げ 厚揚げと大根の煮物 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											
	817kcal 35.0g 18.8g 124.6g 4.0g						894kcal 26.0g 26.7g 132.4g 3.6g						867kcal 28.9g 27.6g 121.6g 3.7g						823kcal 23.8g 30.5g 113.5g 3.5g						807kcal 32.2g 24.8g 107.3g 4.8g						838kcal 23.7g 31.5g 116.7g 3.2g						915kcal 30.4g 35.2g 117.5g 5.2g					
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	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か

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。