

Weekly Menu

| 日 | 7月18日 | 7月19日 | 7月20日 | 7月21日 | 7月22日 | 7月23日 | 7月24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 肉じゃが ナポリタン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 | A・B共通メニュー オムレツミートソース ポテトサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 | A・B共通メニュー ウィンナーキャベツ炒め 小松菜とかにかまのおかか和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 | A・B共通メニュー 白身魚フライ じゃがいもの煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳 | A・B共通メニュー 高野豆腐の玉子とじ 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 肉焼売 & 春巻き 五目煮豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 | A・B共通メニュー ベーコンとキャベツのクリーム煮 ウィンナーソテー コーンサラダ 味噌汁 牛乳 |
| | E P F C Salt 888kcal 27.5g 22.1g 141.8g 4.5g | E P F C Salt 755kcal 23.5g 16.6g 124.4g 3.0g | E P F C Salt 818kcal 25.6g 24.7g 121.6g 4.0g | E P F C Salt 775kcal 24.4g 20.8g 121.6g 3.1g | E P F C Salt 816kcal 28.8g 19.5g 127.8g 5.0g | E P F C Salt 938kcal 29.7g 28.7g 136.4g 3.4g | E P F C Salt 898kcal 30.0g 29.7g 126.0g 4.6g |
| 640kcal 25.4g 28.7g 71.9g 5.9g | 507kcal 21.4g 23.2g 54.5g 4.4g | 570kcal 23.5g 31.3g 51.7g 5.4g | 527kcal 22.3g 27.4g 51.7g 4.5g | 568kcal 26.7g 26.1g 57.9g 6.4g | 690kcal 27.6g 35.3g 66.5g 4.8g | 650kcal 27.9g 36.3g 56.1g 6.0g | |
| 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ |
| 昼食 | 十勝豚丼 ポパイカレー和え コーヒージェリー 味噌汁 | ごまだれ冷やし中華 にらまんじゅう プリン ご飯 味噌汁 | 台湾まぜめし 温泉卵 みかんゼリー 味噌汁 | ジャンバラヤピラフ 蒸し鶏とパプリカの彩り和え フライドポテト 味噌汁 | 卵とじそば ジャーマンポテト アセロラゼリー ご飯 | 鶏ときのこの和風スパゲティ パンブキンサラダ おいしいカルシウムヨーグルト ご飯 | 小えびのかき揚げ丼 モロヘイヤのお浸し フルーツカクテル 味噌汁 |
| | E P F C Salt 894kcal 31.8g 27.2g 124.5g 4.7g | E P F C Salt 971kcal 27.9g 13.9g 179.2g 4.6g | E P F C Salt 795kcal 29.7g 15.2g 131.2g 4.7g | E P F C Salt 876kcal 22.9g 34.3g 116.0g 6.6g | E P F C Salt 1033kcal 35.7g 17.1g 180.7g 9.5g | E P F C Salt 1046kcal 31.4g 13.4g 192.8g 4.3g | E P F C Salt 838kcal 19.6g 13.3g 156.6g 5.4g |
| | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ |
| | 894kcal 31.8g 27.2g 124.5g 4.7g | 971kcal 27.9g 13.9g 179.2g 4.6g | 795kcal 29.7g 15.2g 131.2g 4.7g | 876kcal 22.9g 34.3g 116.0g 6.6g | 1033kcal 35.7g 17.1g 180.7g 9.5g | 1046kcal 31.4g 13.4g 192.8g 4.3g | 838kcal 19.6g 13.3g 156.6g 5.4g |
| 夕食 | 五目野菜肉団子の中華炒め ナムル ご飯 味噌汁 | 豚肉の生姜焼き 小松菜とハムの和え物 ご飯 味噌汁 | 揚げ鶏の南蛮だれ さつま芋のバター焼き ご飯 味噌汁 | イカと野菜の中華炒め 冷やしそうめん ご飯 味噌汁 | 回鍋肉(ホイコーロー) ピリ辛もやし ご飯 味噌汁 | ビーフカツデミグラスソース ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 | 鶏肉の味噌炒め 茎わかめのゆかり和え ご飯 味噌汁 |
| | E P F C Salt 836kcal 29.3g 24.3g 122.8g 5.7g | E P F C Salt 815kcal 31.8g 21.9g 117.8g 4.5g | E P F C Salt 1073kcal 31.5g 40.4g 145.1g 5.3g | E P F C Salt 978kcal 32.5g 23.3g 161.5g 6.1g | E P F C Salt 847kcal 30.6g 27.5g 117.4g 4.9g | E P F C Salt 843kcal 27.3g 20.0g 135.4g 4.1g | E P F C Salt 801kcal 31.8g 22.4g 113.0g 4.0g |
| | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ | 卵 乳 小麦 そば 落花生 及び ● ● ● ● ● ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ |
| | 836kcal 29.3g 24.3g 122.8g 5.7g | 815kcal 31.8g 21.9g 117.8g 4.5g | 1073kcal 31.5g 40.4g 145.1g 5.3g | 978kcal 32.5g 23.3g 161.5g 6.1g | 847kcal 30.6g 27.5g 117.4g 4.9g | 843kcal 27.3g 20.0g 135.4g 4.1g | 801kcal 31.8g 22.4g 113.0g 4.0g |

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。