

Weekly Menu

日	7月25日					7月26日					7月27日					7月28日					7月29日					7月30日					7月31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 牛肉コロッケ カリフラワーのピーナッツ和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 10品目のふんわり天 菜の花のわさび和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 野菜炒め スパゲティーのマヨネーズ和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豆腐のそぼろあん 白菜のごま和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉の照り焼き シャキシャキごぼうの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー スパニッシュオムレツ いんげんとちくわの和え物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ロールキャベツのホワイトソースかけ ブロッコリーとコーンのマヨ和え 納豆 味噌汁 牛乳																	
	E P F C Salt 695kcal 17.3g 17.3g 114.9g 2.3g 447kcal 15.2g 23.9g 45.0g 3.7g					E P F C Salt 799kcal 24.9g 19.6g 130.0g 4.3g 551kcal 22.8g 26.2g 60.1g 5.7g					E P F C Salt 809kcal 23.1g 22.0g 127.7g 4.2g 561kcal 21.0g 28.6g 57.8g 5.6g					E P F C Salt 853kcal 31.6g 21.4g 131.8g 4.8g 605kcal 29.5g 28.0g 61.9g 6.2g					E P F C Salt 928kcal 32.4g 32.1g 122.3g 3.3g 680kcal 30.3g 38.7g 52.4g 4.7g					E P F C Salt 805kcal 27.1g 20.7g 124.1g 3.6g 557kcal 25.0g 27.3g 54.2g 5.0g					E P F C Salt 808kcal 25.5g 21.4g 128.5g 3.8g 560kcal 23.4g 28.0g 58.6g 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	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
昼食	韓国風ビビン麺 くらげとチンゲン菜の中華和え フライドポテト ご飯					豚肉金平丼 アスパラのツナマヨ和え ストロベリーゼリー コンソメスープ					卵とじうどん 切干大根と油揚げの煮物 みかんゼリー ご飯					ビーフカレー ゆず胡椒マヨチキンサラダ みつ豆					とんこつチャーハン 三菜しらすお浸し みかん缶 味噌汁					イカとそら豆の和風スパゲティ れんごんの磯辺揚げ プリン ご飯 味噌汁					ハヤシライス きゅうりとえびのさっぱり和え バナナ																	
	E P F C Salt 990kcal 27.7g 18.6g 242.6g 4.9g					E P F C Salt 748kcal 25.7g 20.6g 109.9g 3.7g					E P F C Salt 932kcal 30.2g 15.2g 165.9g 7.4g					E P F C Salt 973kcal 23.3g 32.6g 140.9g 4.9g					E P F C Salt 676kcal 18.6g 9.6g 123.9g 5.2g					E P F C Salt 1100kcal 36.2g 15.2g 197.3g 4.1g					E P F C Salt 1177kcal 24.7g 26.0g 205.6g 3.1g																	
	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	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							
夕食	香草焼き キャベツとカニカマの和え物 ご飯 味噌汁					からしソースチキンカツ ひじきと菜の花の和え物 ご飯 味噌汁					ハンバーグおろしぼん酢 れんごんの煮物 ご飯 味噌汁					鱈の味噌煮 小松菜のナムル ご飯 味噌汁					チーズタッカルビ ゴーヤのおかか和え ご飯 味噌汁					さばの文化干し 揚げ出し豆腐 ご飯 味噌汁					豚肉の黒胡椒炒め ワタナサラダ ご飯 味噌汁																	
	E P F C Salt 740kcal 34.5g 21.1g 105.9g 3.6g					E P F C Salt 800kcal 33.9g 17.8g 123.5g 3.6g					E P F C Salt 822kcal 30.0g 15.5g 139.6g 6.0g					E P F C Salt 806kcal 29.8g 25.6g 110.0g 4.0g					E P F C Salt 866kcal 35.8g 27.7g 113.0g 3.9g					E P F C Salt 1099kcal 40.9g 52.5g 108.1g 4.9g					E P F C Salt 817kcal 30.7g 24.4g 115.7g 4.3g																	
	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	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	か	オ	キ	そ	ろ	バ	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							

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。