

Weekly Menu

日 曜	9月19日 月	9月20日 火	9月21日 水	9月22日 木	9月23日 金	9月24日 土	9月25日 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	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー
	E P F C Salt 452kcal 7.7g 1.1g 97.9g 0.0g	E P F C Salt 452kcal 7.7g 1.1g 97.9g 0.0g	E P F C Salt 452kcal 7.7g 1.1g 97.9g 0.0g	E P F C Salt 452kcal 7.7g 1.1g 97.9g 0.0g	E P F C Salt 452kcal 7.7g 1.1g 97.9g 0.0g	E P F C Salt 452kcal 7.7g 1.1g 97.9g 0.0g	E P F C Salt 452kcal 7.7g 1.1g 97.9g 0.0g
昼食	204kcal 5.6g 7.7g 28.0g 1.4g	204kcal 5.6g 7.7g 28.0g 1.4g	204kcal 5.6g 7.7g 28.0g 1.4g	204kcal 5.6g 7.7g 28.0g 1.4g	204kcal 5.6g 7.7g 28.0g 1.4g	204kcal 5.6g 7.7g 28.0g 1.4g	204kcal 5.6g 7.7g 28.0g 1.4g
	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
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt 14kcal 1.2g 0.0g 2.4g 2.5g
夕食	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
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt 835kcal 23.8g 22.9g 130.2g 4.9g
	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
デザート	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	E P F C Salt kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g

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。

Weekly Menu

日 曜 日	9月26日 月						9月27日 火						9月28日 水						9月29日 木						9月30日 金						10月1日 土						10月2日 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 野菜コロッケ 白菜の塩麹和え 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 玉子とツナのソテー さつま揚げとひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豚肉ともやしの炒め物 わかめとツナの中華和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 鮭の塩焼き たぬき冷奴 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 白菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー オムレットマトソース ピリ辛もやし 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ウインナーとスナップエンドウの炒め物 アスパラの塩炒め 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							
	885kcal	19.4g	18.6g	132.5g	3.0g		819kcal	28.7g	20.8g	127.2g	4.6g		814kcal	30.7g	23.2g	118.5g	3.7g		841kcal	38.1g	22.0g	119.6g	2.9g		862kcal	28.8g	25.2g	126.8g	3.8g		770kcal	26.5g	19.5g	120.4g	3.6g		775kcal	23.0g	19.8g	124.1g	3.5g	
	637kcal	17.3g	25.2g	62.6g	4.4g		571kcal	26.6g	27.4g	57.3g	6.0g		566kcal	28.6g	29.8g	48.6g	5.1g		593kcal	36.0g	28.6g	49.7g	4.3g		614kcal	26.7g	31.8g	56.9g	5.2g		522kcal	24.4g	26.1g	50.5g	5.0g		527kcal	20.9g	26.4g	54.2g	4.9g	
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
昼 食	かやくご飯 冷やし中華 蒸し鶏とパプリカの彩り和え オレンジゼリー						豚キャベ丼 ほうれん草ともやしの和え物 フルーツ白玉 味噌汁						かき揚げうどん じゃが芋とちくわの煮物 フルーツ(ぶどう) ご飯 味噌汁						ビーフカレー 海藻サラダ 杏仁豆腐 玉ねぎのコンソメスープ						香味豚骨ラーメン きのこキャベツのオイマヨ炒め フルーツカクテル ご飯						三色丼 ブロッコリーのピーナッツ和え マンゴープリン 味噌汁						親子丼 大根の梅肉和え シフォンケーキ 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							
	899kcal	25.7g	13.8g	141.7g	9.4g		923kcal	31.7g	23.8g	105.8g	4.7g		982kcal	22.4g	14.1g	191.6g	9.7g		947kcal	15.2g	18.4g	112.6g	6.1g		1081kcal	34.0g	27.9g	170.2g	11.4g		898kcal	31.6g	18.1g	100.0g	5.2g		760kcal	28.4g	18.4g	114.1g	5.6g	
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
		●									●					●	●																									
夕 食	まぐろカツ いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁						チキンストロガノフ 根菜のマリネ ご飯 味噌汁						牛バラ炒め ブロッコリーとコーンのソテー ご飯 味噌汁						たっぷり野菜バーグ 南瓜のチーズ焼き ご飯 味噌汁						とんかつ きんぴらごぼう ご飯 清まし汁						さばの西京味噌漬焼き 里芋とこんにゃくの土佐煮 ご飯 味噌汁						ポークピカタ 茎わかめとかにかまの和え物 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							
	754kcal	29.2g	15.2g	121.7g	3.1g		921kcal	35.0g	27.1g	128.3g	4.3g		883kcal	24.9g	32.8g	119.6g	3.9g		872kcal	25.4g	24.3g	134.9g	5.1g		770kcal	23.3g	17.9g	123.6g	3.9g		901kcal	40.9g	28.6g	125.0g	3.9g		791kcal	28.7g	22.4g	112.7g	4.7g	
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	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。

Weekly Menu

日	10月3日						10月4日						10月5日						10月6日						10月7日						10月8日						10月9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 あじのおろしぼん酢 ひじきの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ハムソテー 菜の花の和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー かに玉チリソース キャベツと焼き豚の中華和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 白身魚と豆腐のふんわり天の煮物 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 グリルチーズチキン スナップエンドウとベーコンの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 厚焼き玉子 春菊とハムの和え物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー アジフライ ねぎ塩冷奴 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	
	761kcal	32.4g	15.0g	123.5g	4.0g		714kcal	23.9g	15.7g	117.4g	3.2g		975kcal	25.2g	38.3g	131.2g	4.5g		874kcal	24.8g	21.9g	142.0g	6.7g		866kcal	34.0g	28.0g	119.1g	3.5g		849kcal	24.7g	28.1g	123.1g	3.2g		825kcal	30.3g	21.4g	124.1g	4.1g	
513kcal	30.3g	21.6g	53.6g	5.4g		466kcal	21.8g	22.3g	47.5g	4.6g		727kcal	23.1g	44.9g	61.3g	5.9g		626kcal	22.7g	28.5g	72.1g	8.1g		618kcal	31.9g	34.6g	49.2g	4.9g		601kcal	22.6g	34.7g	53.2g	4.6g		577kcal	28.2g	28.0g	54.2g	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
昼食	牛とろ丼 たまごサラダ アセロラゼリー 味噌汁						山菜そば 鶏ささみのレモン醤油 フルーツ ご飯 味噌汁						バーベキュー豚丼 小松菜としめじのお浸し マスカットゼリー ご飯 味噌汁						バター醤油焼きうどん ツナと人参のマリネ はちみつレモンゼリー ご飯 味噌汁						中華飯 蒸し焼売 フルーツカクテル 清まし汁						台湾まぜめし キャベツのガーリック炒め フルーツ (ミカン缶) わかめとねぎの中華スープ						塩ラーメン 鶏入りきんぴらごぼう フルーツ (パイ) ご飯					
	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	
	960kcal	26.6g	39.1g	125.5g	6.5g		861kcal	23.2g	4.3g	70.0g	9.0g		814kcal	34.6g	17.1g	125.5g	3.8g		1023kcal	19.7g	16.9g	95.9g	5.5g		802kcal	24.4g	10.7g	123.2g	5.9g		933kcal	28.0g	19.3g	108.5g	5.6g		912kcal	19.9g	13.2g	71.3g	9.9g	
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
夕食	甘辛鶏唐揚げ ほうれん草とえのきの和え物 ご飯 味噌汁						豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁						マスの粕漬焼き 10品目のうま煮 ご飯 味噌汁						和風おろしハンバーグ いんげんのごま和え ご飯 味噌汁						豚焼肉 青のりポテトサラダ ご飯 味噌汁						チキンソテーハニーマスタードソース カリフラワーのツナマヨ和え ご飯 味噌汁						あらびき包みメンチカツデミソース 青梗菜のツナマヨ和え 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	
	885kcal	29.0g	32.9g	116.9g	5.2g		829kcal	32.9g	22.9g	117.7g	4.5g		700kcal	34.0g	12.0g	112.9g	3.7g		780kcal	27.6g	15.5g	130.2g	4.7g		830kcal	32.6g	23.5g	116.9g	4.4g		958kcal	41.3g	39.2g	108.6g	4.5g		924kcal	22.8g	37.1g	120.0g	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	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。