

# Weekly Menu

日	10月10日					10月11日					10月12日					10月13日					10月14日					10月15日					10月16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 さわらのゆかり焼き 青梗菜のペーコン炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 挽肉ともやしの炒め物 切干大根のキムチ和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉団子の和風あん ハッシュドポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏肉とじゃがいものヤンニョム炒め 青梗菜とかまぼこの和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーと野菜のケチャップ炒め もやしとかニカマの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ツナと玉ねぎの炒り卵 マカロニサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 魚肉ソーゼージソテー フライドポテト コーンサラダ 味噌汁 牛乳											
	E P F C Salt 817kcal 35.7g 21.6g 116.3g 3.7g					E P F C Salt 743kcal 27.7g 14.3g 124.0g 3.8g					E P F C Salt 917kcal 25.2g 29.1g 135.8g 3.6g					E P F C Salt 940kcal 32.3g 29.6g 132.1g 4.4g					E P F C Salt 912kcal 30.0g 31.1g 126.5g 4.7g					E P F C Salt 817kcal 27.5g 22.0g 123.7g 3.0g					E P F C Salt 833kcal 24.5g 23.1g 129.8g 5.0g											
569kcal 33.6g 28.2g 46.4g 5.1g					495kcal 25.6g 20.9g 54.1g 5.2g					669kcal 23.1g 35.7g 65.9g 5.0g					692kcal 30.2g 36.2g 62.2g 5.8g					664kcal 27.9g 37.7g 56.6g 6.1g					569kcal 25.4g 28.6g 53.8g 4.4g					585kcal 22.4g 29.7g 59.9g 6.4g												
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	サンダーあんかけチャーハン アスパラのピーナッツ和え マンゴープリン 味噌汁					鶏南蛮うどん ほうれん草のゆず和え プリン ご飯 味噌汁					豚肉金平丼 揚げ茄子れんこん南蛮 フルーツ 味噌汁					ねぎ塩唐揚げ丼 そら豆とトマトの炒り卵 ミニたいやき 味噌汁					ポパイナポリタン きのこのバター醤油ソテー 大学芋 ご飯 清まし汁					チキンクリームシチュー キャベツのしば漬け和え ライチゼリー ご飯 わかめとねぎの中華スープ					ビビンバ丼 茄子のあんかけ りんご 味噌汁											
	E P F C Salt 1280kcal 34.9g 21.4g 227.9g 7.7g					E P F C Salt 969kcal 35.2g 14.0g 175.8g 9.3g					E P F C Salt 914kcal 28.5g 23.0g 142.4g 4.3g					E P F C Salt 1088kcal 35.7g 36.4g 149.6g 6.0g					E P F C Salt 1183kcal 33.7g 21.5g 208.2g 4.6g					E P F C Salt 1085kcal 30.3g 21.5g 138.7g 5.1g					E P F C Salt 820kcal 28.3g 18.9g 129.4g 4.6g											
	アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					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	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夕食	ササミチーズカツマトソース キャベツと人参のピリ辛炒め ご飯 味噌汁					豚肉の味噌炒め 厚揚げとじゃが芋の煮物 ご飯 味噌汁					ホキの香草焼き 小松菜とちくわの和え物 ご飯 味噌汁					牛肉のボン酢炒め 刻み昆布の炒め煮 ご飯 味噌汁					エビカツ&カニクリームコロッケ 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁					白麻婆豆腐 春巻き ご飯 味噌汁					豚肉の青じそ香り炒め 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁											
	E P F C Salt 879kcal 28.3g 19.4g 145.4g 4.3g					E P F C Salt 859kcal 34.0g 22.9g 124.5g 4.6g					E P F C Salt 602kcal 29.2g 4.1g 108.1g 3.6g					E P F C Salt 865kcal 24.3g 34.4g 116.0g 4.9g					E P F C Salt 895kcal 21.1g 29.9g 132.4g 3.2g					E P F C Salt 879kcal 34.3g 29.5g 117.1g 5.3g					E P F C Salt 794kcal 30.2g 18.7g 123.0g 4.8g											
	アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					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	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

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。