

# Weekly Menu

日	10月17日					10月18日					10月19日					10月20日					10月21日					10月22日					10月23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 鶏肉のカレー風味焼き 切干大根と油揚げの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ミートボールデミソース アスパラとコーンのソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレツミートソース 茎わかめと玉ねぎの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー マスの塩焼き 山菜の煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉と里芋の炒め煮 春菊のわさび和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 厚焼き玉子 & レンコンはさみ揚げ 白菜とみず菜の煮浸し 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハムソテー & チキンナゲット 枝豆ポテトサラダ コーンサラダ 味噌汁 牛乳											
	E P F C Salt 863kcal 34.1g 28.3g 115.4g 3.3g					E P F C Salt 897kcal 29.5g 29.3g 125.3g 3.3g					E P F C Salt 757kcal 24.3g 17.2g 124.1g 3.3g					E P F C Salt 764kcal 32.4g 17.5g 117.3g 3.0g					E P F C Salt 789kcal 25.7g 17.1g 131.6g 3.7g					E P F C Salt 950kcal 26.7g 33.4g 134.6g 4.1g					E P F C Salt 920kcal 29.9g 30.8g 128.0g 3.9g											
615kcal 32.0g 34.9g 45.5g 4.7g					649kcal 27.4g 35.9g 55.4g 4.7g					509kcal 22.2g 23.8g 54.2g 4.7g					516kcal 30.3g 24.1g 47.4g 4.4g					541kcal 23.6g 23.7g 61.7g 5.1g					702kcal 24.6g 40.0g 64.7g 5.5g					672kcal 27.8g 37.4g 58.1g 5.3g												
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	明太子キン丼 きゅうりの塩昆布和え コーヒゼリー 味噌汁					ペーコンピラフ れんごんの梅和え おいしいカカオヨーグルト 味噌汁					蒲焼豚丼 キャベツとわかめの酢みそ和え さつま芋のレモン煮 味噌汁					鶏汐うどん 豚肉とごぼうのオイスター炒め フルーツみつ豆 ご飯					五目ラーメン ■若鶏の唐揚げ レモンゼリー ご飯					ちゃんぽんあんかけ丼 大学南瓜 ぶどうゼリー わかめとねぎの中華スープ					ごまごま焼き鳥丼 キャベツとしめじの和え物 シュークリーム 味噌汁											
	E P F C Salt 848kcal 31.2g 19.9g 129.8g 3.7g					E P F C Salt 770kcal 21.1g 13.4g 137.4g 4.2g					E P F C Salt 846kcal 34.8g 14.9g 137.5g 4.5g					E P F C Salt 868kcal 27.0g 11.2g 164.3g 9.4g					E P F C Salt 1151kcal 41.7g 31.0g 174.1g 12.1g					E P F C Salt 948kcal 26.0g 19.5g 166.2g 6.1g					E P F C Salt 1023kcal 41.6g 32.3g 139.5g 6.3g											
	615kcal 32.0g 34.9g 45.5g 4.7g					649kcal 27.4g 35.9g 55.4g 4.7g					509kcal 22.2g 23.8g 54.2g 4.7g					516kcal 30.3g 24.1g 47.4g 4.4g					541kcal 23.6g 23.7g 61.7g 5.1g					702kcal 24.6g 40.0g 64.7g 5.5g					672kcal 27.8g 37.4g 58.1g 5.3g											
	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	ロールキャベツ さつま芋のチーズ焼き ご飯 コンソメスープ					豚キムチ もやしのにぎりと和え ご飯 味噌汁					鶏肉のレモンバター炒め ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁					いわし梅しそフライ & コロッケ 五目きんぴら ご飯 味噌汁					チキテキ キャベツとかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁					豚肉と厚揚げの煮物 なすの和え物 ご飯 味噌汁					肉団子の中華炒め ブロッコリーの蟹あんかけ ご飯 味噌汁											
	E P F C Salt 826kcal 23.5g 17.6g 140.7g 3.9g					E P F C Salt 802kcal 31.0g 21.3g 117.0g 5.3g					E P F C Salt 894kcal 35.2g 34.2g 106.2g 4.0g					E P F C Salt 847kcal 21.3g 21.4g 138.6g 3.8g					E P F C Salt 967kcal 41.9g 38.9g 110.6g 6.4g					E P F C Salt 798kcal 33.0g 21.5g 116.0g 4.2g					E P F C Salt 837kcal 31.0g 22.4g 126.6g 6.2g											
	615kcal 32.0g 34.9g 45.5g 4.7g					649kcal 27.4g 35.9g 55.4g 4.7g					509kcal 22.2g 23.8g 54.2g 4.7g					516kcal 30.3g 24.1g 47.4g 4.4g					541kcal 23.6g 23.7g 61.7g 5.1g					702kcal 24.6g 40.0g 64.7g 5.5g					672kcal 27.8g 37.4g 58.1g 5.3g											
	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。