

Weekly Menu

日	10月24日						10月25日						10月26日						10月27日						10月28日						10月29日						10月30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											
	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 白身魚の香草焼き 茎わかめとベーコン炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ウインナーと野菜の塩炒め 菜の花と人参の和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豚肉のごまだれ きのこオクラの和え物 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チーズマンゴム炒め キャベツのしらす和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー おじの塩焼き 玉子とじ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 鶏とやしのぼん酢炒め いんげんのおかか和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 肉団子のスープ煮 青梗菜のツナマヨ和え コーンサラダ 味噌汁 牛乳					
	E P F C Salt 768kcal 35.7g 14.7g 122.1g 4.4g						E P F C Salt 851kcal 29.3g 26.9g 123.0g 4.4g						E P F C Salt 858kcal 33.5g 24.5g 123.1g 3.3g						E P F C Salt 921kcal 31.9g 29.0g 129.9g 4.2g						E P F C Salt 869kcal 40.9g 19.4g 129.1g 6.2g						E P F C Salt 830kcal 31.2g 23.3g 121.6g 3.6g						E P F C Salt 875kcal 28.4g 24.5g 132.7g 3.8g					
520kcal 33.6g 21.3g 52.2g 5.8g						603kcal 27.2g 33.5g 53.1g 5.8g						610kcal 31.4g 31.1g 53.2g 4.7g						673kcal 29.8g 35.6g 60.0g 5.6g						621kcal 38.8g 26.0g 59.2g 7.6g						582kcal 29.1g 29.9g 51.7g 5.0g						627kcal 26.3g 31.1g 62.8g 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	チーズ牛丼 スナップエンドウのピーナッツ和え フルーチェ(ピーチ) 味噌汁						鶏飯(奄美大島郷土料理) ひじき炒り豆腐 杏仁フルーツ						田舎味噌そば 春巻き ストロベリーゼリー ご飯						カルボナーラ 唐揚げと茹で野菜のサラダ りんごゼリー ご飯						鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とハムの和え物 黄桃ヨーグルト 味噌汁						ハヤシライス シーザーサラダ プリン						海鮮チャーハン 春雨サラダ はちみつレモンゼリー 味噌汁					
	E P F C Salt 1432kcal 37.7g 37.6g 232.2g 5.9g						E P F C Salt 1137kcal 32.7g 9.2g 222.8g 7.3g						E P F C Salt 1108kcal 35.2g 21.9g 190.7g 8.4g						E P F C Salt 1317kcal 40.4g 37.8g 196.4g 5.6g						E P F C Salt 813kcal 41.9g 28.6g 96.3g 4.5g						E P F C Salt 929kcal 21.0g 30.2g 141.3g 4.8g						E P F C Salt 737kcal 18.2g 18.1g 121.6g 5.0g					
	520kcal 33.6g 21.3g 52.2g 5.8g						603kcal 27.2g 33.5g 53.1g 5.8g						610kcal 31.4g 31.1g 53.2g 4.7g						673kcal 29.8g 35.6g 60.0g 5.6g						621kcal 38.8g 26.0g 59.2g 7.6g						582kcal 29.1g 29.9g 51.7g 5.0g						627kcal 26.3g 31.1g 62.8g 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	塩だれ豚焼肉 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁						彩り回鍋肉 筍の磯辺揚げ ご飯 清まし汁						鶏竜田&ハンバーググレーソース 根菜のマリネ ご飯 味噌汁						豚肉のスタミナ炒め 里芋の甘辛だれ ご飯 味噌汁						牛肉じゃが ビーフソテー ご飯 味噌汁						荒挽き包みメンチカツ 大根とさつま揚げの煮物 ご飯 味噌汁						ホキの黒こしょう焼き ほうれん草と卵の炒め物 ご飯 味噌汁					
	E P F C Salt 784kcal 31.6g 22.5g 108.7g 4.0g						E P F C Salt 822kcal 27.3g 24.7g 119.8g 4.7g						E P F C Salt 842kcal 29.3g 22.3g 127.6g 5.2g						E P F C Salt 796kcal 30.6g 20.1g 120.1g 5.1g						E P F C Salt 833kcal 18.9g 18.3g 146.7g 6.9g						E P F C Salt 844kcal 23.8g 24.1g 129.7g 4.6g						E P F C Salt 618kcal 35.5g 6.8g 101.4g 4.4g					
	520kcal 33.6g 21.3g 52.2g 5.8g						603kcal 27.2g 33.5g 53.1g 5.8g						610kcal 31.4g 31.1g 53.2g 4.7g						673kcal 29.8g 35.6g 60.0g 5.6g						621kcal 38.8g 26.0g 59.2g 7.6g						582kcal 29.1g 29.9g 51.7g 5.0g						627kcal 26.3g 31.1g 62.8g 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。