

Weekly Menu

日	10月31日					11月1日					11月2日					11月3日					11月4日					11月5日					11月6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 厚揚げのそぼろあん 茄子の生姜醤油 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー にら玉子とじ ほうれん草の和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポロニアムソテー ブロッコリーのピーナツ和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー さわらの粕漬け焼き がんもの煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレットマトソース カリフラワーとハムのマリネ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白菜とえびの旨煮 納豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アジフライ ナポリタン 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											
	910kcal 30.2g 28.6g 130.4g 5.0g					768kcal 26.1g 15.6g 127.9g 5.3g					857kcal 27.5g 28.8g 122.2g 4.0g					848kcal 36.6g 22.4g 120.8g 4.3g					765kcal 24.3g 19.2g 120.6g 3.0g					743kcal 27.4g 15.4g 123.0g 4.0g					885kcal 27.3g 25.1g 134.5g 3.2g											
662kcal 28.1g 35.2g 60.5g 6.4g					520kcal 24.0g 22.2g 58.0g 6.7g					609kcal 25.4g 35.4g 52.3g 5.4g					600kcal 34.5g 29.0g 50.9g 5.7g					517kcal 22.2g 25.8g 50.7g 4.4g					495kcal 25.3g 22.0g 53.1g 5.4g					637kcal 25.2g 31.7g 64.6g 4.6g												
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	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昼食	野菜塩ラーメン 揚げ餃子 ラ・フランスゼリー ご飯					味噌焼き豚丼 南瓜の煮物 マスカットゼリー 味噌汁					牛肉ビビンバ丼 きゅうりのキムチ和え プリン 味噌汁					つくね丼 ゆず大根 おいしいおからクモグト 味噌汁					豚肉おろし丼 そら豆と玉葱のかき揚げ さつま芋フライ 味噌汁					クリームカレーうどん 青菜のベーコン炒め みかんゼリー ご飯					チキンキムチ丼 小松菜とえのきの和え物 さつま芋の甘煮 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																
	1038kcal 32.8g 21.0g 177.0g 10.0g					927kcal 30.7g 22.8g 146.8g 4.0g					909kcal 24.4g 29.5g 136.2g 4.8g					862kcal 31.6g 15.8g 145.2g 5.8g					1055kcal 33.7g 31.3g 154.4g 6.0g					1155kcal 27.6g 29.8g 191.8g 7.2g					894kcal 29.3g 22.6g 138.1g 4.5g											
	● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●																
	● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●																
夕食	五目野菜肉団子の和風旨煮 スナップエンドウのツナマヨ和え ご飯 味噌汁					チーズタッカルビ ナムル ご飯 味噌汁					豚肉じゃが 揚げ出し豆腐 ご飯 味噌汁					チキンソテーバター醤油ソース 5品目の胡麻和え ご飯 味噌汁					白身魚と豆腐のおろし煮 鶏五目きんぴら ご飯 味噌汁					おでん 茄子のあんかけ ご飯 味噌汁					カツハヤシライス キャベツと海草のサラダ ご飯 コンソメスープ											
	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																
	929kcal 32.8g 31.3g 128.1g 6.0g					849kcal 34.9g 26.5g 111.9g 4.3g					964kcal 30.1g 24.0g 153.6g 6.8g					983kcal 41.5g 35.3g 122.0g 5.3g					819kcal 44.3g 22.1g 110.0g 3.8g					798kcal 29.5g 18.7g 124.2g 7.2g					1432kcal 32.7g 36.8g 235.6g 5.4g											
	● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●																
	● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●					● ● ● ● ● ●																

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。