

Weekly Menu

日	11月7日						11月8日						11月9日						11月10日						11月11日						11月12日						11月13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 スクランブルエッグ インゲンとベーコンのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー さばの塩焼き 小松菜とハムの和え物 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豆腐の和風煮 れんごんの南部揚げ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー カレー肉じゃが 菜の花と人参のお浸し 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー チキンナゲット アスパラとコーンのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 肉焼売 & 春巻き メンマときゅうりのピリ辛和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豚肉と茄子の炒め物 キャベツのお浸し 納豆 味噌汁 牛乳					
	E P F C Salt 826kcal 24.1g 24.1g 126.5g 3.0g						E P F C Salt 851kcal 37.2g 25.7g 120.0g 3.6g						E P F C Salt 785kcal 26.3g 18.6g 127.3g 3.4g						E P F C Salt 839kcal 29.1g 19.0g 135.7g 4.5g						E P F C Salt 855kcal 25.8g 26.8g 125.5g 3.3g						E P F C Salt 915kcal 27.3g 28.0g 134.5g 3.5g						E P F C Salt 904kcal 29.3g 29.3g 127.8g 3.8g					
578kcal 22.0g 30.7g 56.6g 4.4g						603kcal 35.1g 32.3g 50.1g 5.0g						537kcal 24.2g 25.2g 57.4g 4.8g						591kcal 27.0g 25.6g 65.8g 5.9g						607kcal 23.7g 33.4g 55.6g 4.7g						667kcal 25.2g 34.6g 64.6g 4.9g						656kcal 27.2g 35.9g 57.9g 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	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	山菜そば 野菜コロッケ レモンゼリー ご飯						五目チャーハン 揚げ餃子 ストロベリーゼリー 味噌汁						とんこつ焼きうどん 春菊とちくわの和え物 みかんゼリー ご飯						トンテキ丼 オニオンサラダ みつ豆 味噌汁						唐揚げ焼肉おろしソース丼 きのことオクラの和え物 みかん缶 味噌汁						天津丼 白菜とツナの旨煮 プリン 味噌汁						塩バターコーンラーメン じゃがもの煮物 バナナ ご飯					
	E P F C Salt 837kcal 29.8g 12.0g 89.6g 8.7g						E P F C Salt 791kcal 32.3g 15.0g 137.2g 5.0g						E P F C Salt 1000kcal 31.0g 11.7g 80.3g 6.7g						E P F C Salt 913kcal 31.4g 27.9g 128.0g 5.7g						E P F C Salt 985kcal 31.5g 32.8g 138.9g 6.1g						E P F C Salt 896kcal 29.7g 27.8g 138.4g 5.6g						E P F C Salt 870kcal 31.1g 16.1g 88.0g 11.8g					
	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	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夕食	ポークソテーグレイビーソース キャベツのしらす和え ご飯 味噌汁						豚肉のすき焼き煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁						ハンバーグシャリアピンソース スナップエンドウのハニーマスタード和え ご飯 味噌汁						あんごうの中華あん ビーフソテー ご飯 味噌汁						柚子香る豚と春菊の生姜焼き 刻み昆布の炒め煮 ご飯 味噌汁						鶏肉のパン粉焼き 水菜と油揚げのドレッシング和え ご飯 味噌汁						本格四川麻婆豆腐 青梗菜のザーサイ和え ご飯 味噌汁					
	E P F C Salt 798kcal 30.5g 18.7g 122.0g 4.3g						E P F C Salt 807kcal 33.5g 18.6g 123.3g 7.4g						E P F C Salt 751kcal 26.3g 14.6g 126.4g 5.4g						E P F C Salt 757kcal 27.5g 16.0g 122.4g 5.4g						E P F C Salt 1128kcal 28.3g 53.0g 127.0g 5.3g						E P F C Salt 1039kcal 44.4g 36.2g 132.0g 4.6g						E P F C Salt 768kcal 32.8g 19.1g 115.4g 5.9g					
	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。