

# Weekly Menu

日	11月14日						11月15日						11月16日						11月17日						11月18日						11月19日						11月20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 ミートボール&カニ巻き卵 しらたま明太和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー マスのムニエル スナップエンドウのピーナッツ和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー こんにゃくと鶏肉の煮物 カリフラワーのわさび和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー えびカツ 小松菜と玉ねぎの和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ベーコンとキャベツのソテー 大学南瓜 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー グリルチキン ひじきと枝豆の煮物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー おろし豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 納豆 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							
808kcal						789kcal						847kcal						887kcal						794kcal						903kcal												
29.3g						32.5g						29.7g						25.1g						22.1g						28.9g						23.9g						
16.1g						17.6g						19.5g						21.3g						23.4g						21.1g						27.9g						
133.3g						125.0g						135.1g						148.5g						121.2g						136.3g												
4.1g						3.5g						5.1g						4.7g						3.4g						4.1g												
560kcal						541kcal						599kcal						639kcal						546kcal						655kcal												
27.2g						30.4g						27.6g						23.0g						20.0g						26.8g						21.8g						
22.7g						24.2g						26.1g						27.9g						30.0g						27.7g						34.5g						
63.4g						55.1g						65.2g						78.6g						51.3g						66.4g												
5.5g						4.9g						6.5g						4.7g						4.0g						5.5g												
昼食	● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●											
	小えびのかき揚げ丼 いんげんのおかか和え 和風パフェ 味噌汁						鶏肉のコチジャン丼 れんこんの梅和え ストロベリーゼリー 味噌汁						塩だれ豚丼 アスパラのごま和え みかんゼリー 味噌汁						もやしあんかけまぜラーメン ブロッコリーと卵のマスタード'サラダ' みつ豆 ご飯 味噌汁						温玉ポロネーゼ ポパイカレー和え みかん缶 ご飯 コンソメスープ						中華飯 パンブキンサラダ プリン 味噌汁						豚肉の高菜明太丼 キャベツと蒸し鶏のぼん酢和え バナナ 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							
	941kcal						1014kcal						878kcal						1129kcal						1085kcal						835kcal						878kcal					
22.0g						41.4g						32.2g						37.3g						37.6g						26.4g						34.8g						
14.5g						30.2g						23.5g						29.7g						13.7g						16.0g						16.1g						
177.1g						142.5g						128.7g						176.6g						195.3g						143.6g						142.6g						
5.6g						3.7g						3.4g						8.7g						5.3g						5.2g						6.9g						
夕食	● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ● 卵 ● ● ● ● ● ● かに ● ● ● ● ● ●											
	チキンステーキクリームソース シュリンプサラダ ご飯 味噌汁						とんかつ 里芋のそぼろ煮 ご飯 味噌汁						さばの照り焼き 10品目のふんわり天 ご飯 味噌汁						黒毛和牛メンチカツ&ピーマン肉詰めフライ 茎わかめの七味和え ご飯 味噌汁						牛皿 じゃが芋の梅サラダ ご飯 味噌汁						若鶏の唐揚げ マカロニサラダ ご飯 味噌汁						サーモンのポテト焼き きのこブロッコリーのバター醤油炒め ご飯 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							
	971kcal						914kcal						871kcal						825kcal						830kcal						914kcal						898kcal					
42.5g						25.4g						40.1g						19.6g						23.3g						27.4g						38.4g						
38.6g						26.2g						31.0g						23.7g						25.3g						35.9g						25.1g						
112.3g						139.6g						112.4g						129.6g						128.3g						118.4g						128.1g						
4.1g						3.9g						4.2g						3.3g						6.1g						4.0g						3.7g						

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。