

Weekly Menu

日	11月21日					11月22日					11月23日					11月24日					11月25日					11月26日					11月27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 スパニッシュオムレツ インゲンとコーンのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 五目野菜の肉団子 大根の蟹あんかけ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー つくね団子 たまごサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 明太炒り卵 南瓜のきんぴら 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚フライ 炒り豆腐 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー スクランブルエッグ&ウインナー 竹輪の南部揚げ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏肉の味噌炒め 小松菜とツナのお浸し コーンサラダ 味噌汁 牛乳				
	E P F C Salt 817kcal 25.6g 22.3g 125.1g 3.4g					E P F C Salt 869kcal 28.5g 22.5g 135.1g 4.7g					E P F C Salt 839kcal 27.4g 27.0g 118.7g 3.4g					E P F C Salt 806kcal 27.6g 21.3g 123.6g 3.7g					E P F C Salt 897kcal 30.4g 24.9g 136.0g 3.8g					E P F C Salt 893kcal 27.6g 29.8g 126.1g 3.4g					E P F C Salt 829kcal 31.5g 22.0g 123.7g 3.5g				
569kcal 23.5g 28.9g 55.2g 4.8g					621kcal 26.4g 29.1g 65.2g 6.1g					591kcal 25.3g 33.6g 48.8g 4.8g					558kcal 25.5g 27.9g 53.7g 5.1g					649kcal 28.3g 31.5g 66.1g 5.2g					645kcal 25.5g 36.4g 56.2g 4.8g					581kcal 29.4g 28.6g 53.8g 4.9g					
昼食	● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ				
	カレーうどん もやしとハムのナムル フルーツカクテル ゆかりご飯					焼き鳥とろろ丼 スナップエンドウとベーコンの炒め物 ロールケーキ コンソメスープ					ハヤシライス じゃが芋の梅サラダ フルーツ(メロン)					十勝風豚丼 山菜おろし シュークリーム 味噌汁					チキン南蛮丼 ひじきとさつま揚げの煮物 はちみつレモンゼリー 味噌汁					京風そば 豆腐のひき肉包み揚げ さつぱりレモンゼリー ご飯					温玉そばろ丼 厚揚げとじゃが芋の煮物 オレンジゼリー 味噌汁				
	E P F C Salt 1157kcal 30.5g 28.6g 192.0g 8.3g					E P F C Salt 935kcal 37.4g 27.4g 132.2g 5.5g					E P F C Salt 870kcal 19.2g 23.9g 144.7g 3.5g					E P F C Salt 912kcal 30.0g 28.2g 128.2g 3.7g					E P F C Salt 1008kcal 27.7g 40.5g 131.4g 4.6g					E P F C Salt 1103kcal 33.3g 23.7g 189.2g 7.3g					E P F C Salt 899kcal 40.0g 19.5g 135.1g 4.3g				
	● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ				
夕食	● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ				
	チキンカツ 卵の花 ご飯 味噌汁					豚ブルゴキチャブチ キャバツとしめじの和え物 ご飯 味噌汁					赤魚の粕漬焼き 五目豆と切干大根の煮物 ご飯 味噌汁					牛かつ煮 わかめと蒲鉾のごま酢和え ご飯 味噌汁					肉団子の中華炒め ピーマンと木耳の和え物 ご飯 味噌汁					豚肉とごぼうの卵とじ 長芋となめこの和え物 ご飯 味噌汁					牛肉野菜炒め おくらと蒸し鶏の和え物 ご飯 味噌汁				
	E P F C Salt 932kcal 35.0g 19.1g 127.1g 3.4g					E P F C Salt 951kcal 27.0g 18.2g 141.5g 4.3g					E P F C Salt 825kcal 28.8g 6.3g 107.9g 3.6g					E P F C Salt 975kcal 67.8g 22.8g 135.1g 5.7g					E P F C Salt 871kcal 29.7g 26.5g 126.2g 5.4g					E P F C Salt 974kcal 29.4g 18.0g 118.6g 5.1g					E P F C Salt 967kcal 24.8g 24.9g 114.3g 5.2g				
	● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ					● ● ● ● ● かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ				

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。