

Weekly Menu

日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4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 さわらのもみじ焼き スパゲティサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 魚肉ソーゼージソテー ブロッコリーとコーンのマヨ和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 粗挽きウインナーソーテ&ハッシュドポテト 莖わかめともやしの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ミートボールデミソース キャベツとツナのマリネ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 厚焼き玉子&レンコンはさみ揚げ 枝豆のパンキンサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 炒り豆腐 きのこと蒸し鶏のガリバタ炒め 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ベーコンとアスパラのソテー チキンナゲット コーンサラダ 味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 913kcal 34.0g 29.9g 122.2g 3.4g	E P F C Salt 838kcal 25.6g 23.9g 128.8g 4.6g	E P F C Salt 926kcal 24.7g 34.5g 127.8g 4.3g	E P F C Salt 885kcal 28.4g 29.0g 123.7g 3.3g	E P F C Salt 963kcal 25.8g 33.5g 138.3g 3.7g	E P F C Salt 790kcal 27.7g 19.7g 124.8g 3.6g	E P F C Salt 834kcal 26.7g 25.2g 123.9g 3.8g
卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	
昼食	豚豚ロギ丼 アスパラのピーナッツ和え さつま芋の塩バターキャラメル 味噌汁	チキンジンジャー丼 キャベツと焼き豚の中華和え オレンジゼリー 味噌汁	ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ 若鶏の唐揚げ ピーチフルーチェ ご飯 味噌汁	チキンたれかつ丼 ほうれん草とちくわの和え物 杏仁豆腐 味噌汁	ポークピラフ カラフル春雨サラダ フルーツカクテル 味噌汁	いか天丼 8種の彩りごまサラダ マンゴープリン 味噌汁	エッグカレー 海藻と玉ねぎのぼん酢和え いちごミルクゼリー
	E P F C Salt 1130kcal 28.6g 43.8g 149.1g 4.6g	E P F C Salt 975kcal 32.1g 22.9g 105.4g 5.2g	E P F C Salt 979kcal 33.6g 25.9g 98.2g 5.2g	E P F C Salt 953kcal 37.2g 20.7g 151.0g 4.8g	E P F C Salt 989kcal 30.0g 20.1g 139.5g 4.6g	E P F C Salt 982kcal 35.3g 19.7g 124.3g 5.6g	E P F C Salt 913kcal 23.3g 22.6g 149.2g 6.7g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ
夕食	鶏唐子リソース もやしときゅうりのナムル ご飯 味噌汁	照りマヨハンバーグ キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	鶏肉の塩麹炒め 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	サバのカレームニエル 里芋のそぼろ煮 ご飯 味噌汁	とり天 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁	豚肉の黒胡椒炒め 揚げ餃子 ご飯 味噌汁	さわらのマヨしょうゆ 筍とぜんまいの煮物 ご飯 味噌汁
	E P F C Salt 888kcal 29.3g 33.6g 115.5g 4.5g	E P F C Salt 826kcal 26.8g 21.6g 128.2g 5.7g	E P F C Salt 836kcal 29.3g 19.6g 14.6g 3.6g	E P F C Salt 930kcal 28.8g 18.8g 112.4g 3.3g	E P F C Salt 1004kcal 34.3g 36.8g 133.3g 4.9g	E P F C Salt 817kcal 30.7g 23.8g 116.3g 4.0g	E P F C Salt 895kcal 29.3g 28.0g 13.3g 4.4g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 及び ● かにか 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。