

# Weekly Menu

日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18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 しめじと玉ねぎの炒り卵 コボウのマヨネーズ和え 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー いわしの梅醤油焼き 10品目のふんわり天 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉の中華炒め 春巻き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーポトフ スナックエンドウのハニーマスタード和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 白身魚のムニエル 茹卵 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポパイスクランブルエッグ アスパラのピーナッツ和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー かに玉野菜あん ほうれん草としめじの和え物 コーンサラダ 味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 857kcal 24.9g 26.8g 126.4g 3.4g	E P F C Salt 838kcal 32.3g 24.3g 120.1g 4.4g	E P F C Salt 887kcal 25.9g 28.7g 128.3g 3.0g	E P F C Salt 893kcal 28.0g 25.8g 136.8g 4.6g	E P F C Salt 850kcal 33.7g 14.6g 120.9g 3.1g	E P F C Salt 764kcal 22.6g 20.7g 120.2g 3.0g	E P F C Salt 942kcal 25.0g 35.1g 130.7g 4.5g
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ
昼食	サンデーあんかけ丼 茎わかめの炒め煮 オレンジゼリー 味噌汁	チキン竜田加哩(かりー)丼 もやしと焼き豚の中華和え フルーツ白玉 味噌汁	豚すき丼 ビーフサラダ フルーツ(ぶどう) 味噌汁	パジルカルボナーラ 揚げナスの青しそ風味サラダ 杏仁豆腐 ご飯 味噌汁	チキテキ丼 キャベツのしらす和え フルーツカクテル 味噌汁	カレーそば 竹輪の磯辺揚げ マンゴープリン ご飯	チキンキムチチーズ丼 白菜のゆかり和え シフォンケーキ 味噌汁
	E P F C Salt 871kcal 27.5g 19.1g 143.3g 6.8g	E P F C Salt 1032kcal 31.9g 34.6g 145.5g 4.2g	E P F C Salt 949kcal 24.0g 27.8g 145.2g 6.0g	E P F C Salt 1130kcal 33.1g 22.7g 187.4g 4.4g	E P F C Salt 875kcal 33.8g 25.0g 125.5g 4.8g	E P F C Salt 997kcal 27.7g 18.9g 177.0g 8.2g	E P F C Salt 841kcal 28.4g 21.3g 128.2g 4.3g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ
夕食	鶏肉のレモンペッパー炒め いんげんとちくわの和え物 ご飯 味噌汁	ねぎ塩ハンバーグ モロヘイヤのお浸し ご飯 味噌汁	あらびき包みメンチカツデミソース れんこんきんぴら ご飯 味噌汁	豚肉の甘辛焼き おくらと蒸し鶏の和え物 ご飯 味噌汁	根菜たっぷりビーフシチュー ひじきと豆のサラダ ご飯 清まし汁	豚肉じゃが 小松菜とさつま揚げのゆずおろし和え ご飯 味噌汁	肉巻きフライ&白身魚フライ ナポリタン ご飯 味噌汁
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 28.5g 110.6g 4.2g	E P F C Salt 962kcal 30.3g 14.0g 129.4g 4.7g	E P F C Salt 1000kcal 30.1g 27.2g 133.6g 4.4g	E P F C Salt 900kcal 37.9g 17.1g 107.9g 3.7g	E P F C Salt 916kcal 25.3g 31.7g 132.4g 6.4g	E P F C Salt 866kcal 28.3g 15.5g 149.1g 7.2g	E P F C Salt 837kcal 21.4g 26.2g 125.9g 3.3g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かき オレンジ キウイ もも りんご パナ

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。