

Weekly Menu

日 曜日	1月9日 月	1月10日 火	1月11日 水	1月12日 木	1月13日 金	1月14日 土	1月15日 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 あじの塩焼き 卵の花 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉の照り焼き 大根田楽 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポテトのカレーソテー キャベツと小えびの和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー 茹卵 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鶏肉と白菜の塩炒め カリフラワーのわさび和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムステーキ 菜の花のしらす和え 納豆 味噌汁 牛乳		
	E P F C Salt 786kcal 35.1g 15.3g 124.1g 4.2g	E P F C Salt 849kcal 32.1g 23.9g 122.0g 3.3g	E P F C Salt 802kcal 21.9g 21.4g 128.5g 3.4g	E P F C Salt 850kcal 33.7g 25.9g 128.9g 5.2g	E P F C Salt 749kcal 24.5g 17.6g 121.2g 3.3g	E P F C Salt 814kcal 28.8g 25.3g 117.6g 4.1g		
538kcal 33.0g 21.9g 54.2g 5.6g	601kcal 30.0g 30.5g 52.1g 4.7g	554kcal 19.8g 28.0g 58.6g 4.8g	602kcal 31.6g 32.5g 59.0g 6.6g	501kcal 22.4g 24.2g 51.3g 4.7g	566kcal 26.7g 31.9g 47.7g 5.5g			
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	
昼食	塩だれ豚丼 いんげんとしめじの和え物 ストロベリーゼリー 味噌汁	洋食屋さんのナポリタン 唐揚げと茹で野菜のサラダ みかんゼリー ご飯 コンソメスープ	いわしの蒲焼き丼 中華風冷奴 みつ豆 味噌汁	十勝風豚丼 もやしのおかか和え みかん缶 味噌汁	焼き鳥マヨ丼 大学南瓜 プリン 味噌汁	うま煮そば 揚げ餃子 バナナ 明太高菜ご飯		
	E P F C Salt 1291kcal 38.4g 22.0g 224.4g 3.5g	E P F C Salt 1247kcal 34.4g 28.2g 206.8g 4.7g	E P F C Salt 1389kcal 41.5g 25.8g 238.0g 6.1g	E P F C Salt 894kcal 31.1g 26.0g 127.7g 3.9g	E P F C Salt 1462kcal 45.9g 41.5g 223.7g 5.1g	E P F C Salt 1025kcal 32.7g 22.6g 171.9g 12.0g		
	アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	
	夕食	キーマカレー ブロッコリーと卵のサラダ りんごゼリー	ハンバーグ和風ステーキソース ブロッコリーとコーンのソテー ご飯 味噌汁	まぐろカツ 茎わかめときのこのおかか和え ご飯 味噌汁	若鶏の焙煎胡麻だれ 五目きんぴら ご飯 味噌汁	麻婆春雨 メンマときゅうりのピリ辛和え ご飯 味噌汁	豚肉の青じそ香り炒め おくらとなめこの和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉とじゃが芋の味噌煮 茄子の生姜醤油 ご飯 清まし汁
E P F C Salt 944kcal 34.0g 18.6g 232.6g 5.3g		E P F C Salt 962kcal 30.3g 15.9g 128.3g 6.4g	E P F C Salt 1000kcal 30.1g 18.1g 123.4g 4.1g	E P F C Salt 900kcal 45.5g 35.5g 115.1g 4.7g	E P F C Salt 753kcal 25.7g 13.2g 131.2g 5.4g	E P F C Salt 916kcal 31.0g 25.8g 138.0g 4.1g	E P F C Salt 988kcal 38.3g 33.0g 138.9g 7.8g	
アレルギー		卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも だんご 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。