

Weekly Menu

日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22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 つくねの玉子とじ 筍の磯辺揚げ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 目玉焼き&チキンナゲット スナップ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 ミニハンバーグ スパゲッティのマヨネーズ和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー えびとチンゲン菜の炒め物 キャベツと蒸し鶏のぼん酢和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ビーフソテー 茹卵 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&ベーコン シュリンプサラダ 紫キャベツじき 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 肉じゃが 小松菜とハムの和え物 コーンサラダ 味噌汁 牛乳	
	E P F C Salt 934kcal 34.7g 24.3g 140.7g 5.2g	E P F C Salt 806kcal 27.2g 21.6g 122.8g 2.7g	E P F C Salt 798kcal 24.8g 19.8g 127.5g 3.3g	E P F C Salt 725kcal 25.5g 13.8g 123.1g 3.9g	E P F C Salt 850kcal 33.7g 18.6g 133.6g 3.5g	E P F C Salt 855kcal 26.3g 28.9g 120.0g 3.1g	E P F C Salt 840kcal 28.0g 19.1g 136.5g 4.4g	
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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご パナナ	
昼食	ココロ長芋の牛焼肉丼 ブロッコリーのピーナッツ和え アセロラゼリー 味噌汁	親子丼 春雨サラダ フルーツ 味噌汁	五目チャーハン揚げ餃子添え たぬき冷奴 マスカットゼリー 味噌汁	豚肉と彩り野菜のオイスターソース丼 シャキシャキごぼうサラダ はちみつレモンゼリー 味噌汁	肉うどん 青梗菜と焼き豚の中華和え フルーツカクテル しらすごはん 味噌汁	ブラックペッパー油そば ポパイカレー和え フルーツ (ミカン缶) ご飯 清まし汁	オリジナルロコモコ わかめときゅうりのごま酢和え フルーツ (パイ) 味噌汁	
	E P F C Salt 1246kcal 32.9g 20.3g 228.0g 4.8g	E P F C Salt 865kcal 29.3g 19.8g 136.0g 5.5g	E P F C Salt 1204kcal 33.4g 24.2g 205.1g 5.9g	E P F C Salt 1404kcal 37.1g 27.1g 242.8g 4.2g	E P F C Salt 825kcal 32.2g 9.7g 152.6g 9.8g	E P F C Salt 938kcal 29.3g 15.1g 168.7g 7.8g	E P F C Salt 1180kcal 38.2g 20.3g 204.3g 6.1g	
	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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご パナナ
	夕食	メンチカツ わかめと蒲鉾のごま酢和え ご飯 味噌汁	ぶりの照り焼き そら豆と玉葱のかき揚げ ご飯 味噌汁	チキンソテー和風ステーキソース モロハイヤのお浸し ご飯 味噌汁	新生姜肉団子の塩ちゃんこ 柚子胡椒添え いんげんちくわの和え物 ご飯 清まし汁	豚肉と野菜のチャブチエ 焼売 ご飯 味噌汁	チキンクリームシチュー キャベツとツナのマリネ ご飯 味噌汁	黄金カレイの南蛮漬け 鶏肉と里芋のガリバタ炒め ご飯 味噌汁
E P F C Salt 944kcal 34.0g 25.9g 128.8g 5.1g		E P F C Salt 962kcal 30.3g 27.0g 118.5g 3.9g	E P F C Salt 1000kcal 30.1g 31.3g 121.5g 4.5g	E P F C Salt 900kcal 24.3g 16.7g 116.8g 7.4g	E P F C Salt 875kcal 31.4g 22.8g 130.8g 5.2g	E P F C Salt 901kcal 30.6g 24.4g 135.8g 4.9g	E P F C Salt 827kcal 34.7g 19.9g 124.5g 4.1g	
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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 りんご 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 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。