

Weekly Menu

日 曜日	1月23日 月	1月24日 火	1月25日 水	1月26日 木	1月27日 金	1月28日 土	1月29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 野菜炒め だし巻き玉子 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ミートボールのケチャップ炒め ■スナックエンドウとカリフラワーのソテー ハッシュドポテト 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー チーズオムレツ もやしと錦糸卵の和え物 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー マスの香草焼き ほうれん草のナムル カリカリポークとキャベツのサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豆腐のそぼろあん 茹卵 フライドポテト 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 肉団子とマカロニのスープ煮 枝豆ポテトサラダ チキンナゲット 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー しのだ巻き じゃが芋と豚肉のバター醤油炒め 納豆草と春雨のフリット ^レ 和え 味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 801kcal 29.8g 20.3g 123.3g 3.8g 553kcal 27.7g 26.9g 53.4g 5.2g	E P F C Salt 883kcal 26.7g 23.9g 138.1g 3.2g 635kcal 24.6g 30.5g 68.2g 4.6g	E P F C Salt 787kcal 26.2g 20.9g 120.5g 3.0g 539kcal 24.1g 27.5g 50.6g 4.4g	E P F C Salt 777kcal 34.2g 16.7g 121.8g 4.1g 529kcal 32.1g 23.3g 51.9g 5.5g	E P F C Salt 850kcal 33.7g 22.9g 133.3g 4.9g 602kcal 31.6g 29.5g 63.4g 6.3g	E P F C Salt 880kcal 30.3g 19.0g 144.3g 4.4g 632kcal 28.2g 25.6g 74.4g 5.8g	E P F C Salt 857kcal 29.0g 22.7g 133.6g 3.6g 609kcal 26.9g 29.3g 63.7g 5.0g
アレルギー	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●
昼食	牛丼 きんぴらごぼう ピーチフルーチェ 味噌汁	ちゃんぽんあんかけ丼 長芋となめこの和え物 フルーツ (パイン缶) 味噌汁	キムチチゲほうとう なすの和え物 杏仁豆腐 ご飯	西郷don!! ワンタンサラダ △黒蜜ときなこの団子 味噌汁	チキンライスウインナー添え 春雨サラダ はちみつレモンゼリー 中華たまごスープ	バーコー丼 白菜のゆかり和え フルーツ (パナナ) わかめとねぎの中華スープ	田舎味噌そば 厚揚げのスタミナ炒め フルーツ (黄桃缶) わかめご飯
	E P F C Salt 993kcal 25.9g 30.6g 152.5g 6.3g	E P F C Salt 770kcal 26.0g 12.4g 135.7g 6.6g	E P F C Salt 1084kcal 25.7g 22.3g 192.3g 6.8g	E P F C Salt 940kcal 29.3g 22.1g 152.0g 5.7g	E P F C Salt 963kcal 23.3g 23.2g 159.2g 7.1g	E P F C Salt 929kcal 27.4g 24.1g 144.1g 5.5g	E P F C Salt 999kcal 37.0g 20.4g 166.7g 10.4g
	アレルギー	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●
夕食	タッカルビ(韓国風鶏焼肉) 青梗菜と人参の和え物 ご飯 味噌汁	ロールキャベツのトマトチーズ焼き アスパラとコーンのソテー ご飯 味噌汁	豚肉のおろし焼き ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁	チキン南蛮 湯葉と昆布の彩り和え ご飯 味噌汁	ホッケの生姜焼き れんごんの南部揚げ ご飯 味噌汁	牛肉のねぎバター醤油 きゅうりの梅肉和え ご飯 味噌汁	タンドリーポーク 油揚げと切干大根のサラダ ご飯 味噌汁
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 18.3g 113.2g 3.7g	E P F C Salt 962kcal 30.3g 14.9g 116.1g 4.8g	E P F C Salt 1000kcal 30.1g 29.7g 115.4g 4.3g	E P F C Salt 900kcal 29.7g 36.6g 127.3g 5.1g	E P F C Salt 735kcal 35.3g 16.1g 110.9g 4.8g	E P F C Salt 847kcal 24.6g 34.5g 109.6g 5.1g	E P F C Salt 863kcal 30.6g 32.0g 113.9g 3.6g
	アレルギー	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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 ● 大豆 ● 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。