

Weekly Menu

日	1月30日					1月31日					2月1日					2月2日					2月3日					2月4日					2月5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 あじのねぎばん酢 キャベツとちくわのお浸し 野菜サラダ 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 山菜の煮物 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉とにんにくの芽ソテー レタスともやしのナムル 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ベーコンとキャベツのクリーム煮 アスパラの塩炒め 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハッシュドポテトのツナマヨ焼き 茹卵 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー チキンのごまだれ ブロッコリーとコーンの和え物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豆腐チャンプル いんげんの辛子和え コーンサラダ 味噌汁 牛乳																
	E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt																
	759kcal 34.1g 14.5g 120.1g 4.0g					912kcal 25.8g 29.4g 134.5g 4.1g					746kcal 22.7g 17.9g 121.9g 3.2g					783kcal 24.3g 19.1g 127.0g 4.4g					850kcal 33.7g 37.9g 135.6g 3.5g					843kcal 34.7g 23.5g 123.4g 3.2g					853kcal 30.6g 27.3g 122.3g 3.2g																
511kcal 32.0g 21.1g 50.2g 5.4g					664kcal 23.7g 36.0g 64.6g 5.5g					498kcal 20.6g 24.5g 52.0g 4.6g					535kcal 22.2g 25.7g 57.1g 5.8g					602kcal 31.6g 44.5g 65.7g 4.9g					595kcal 32.6g 30.1g 53.5g 4.6g					615kcal 28.5g 33.9g 52.4g 4.6g																	
アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび					
	か	●	●	●	●	●	か	●	●	●	●	●	か	●	●	●	●	●	か	●	●	●	●	●	か	●	●	●	●	●	か	●	●	●	●	●	か	●	●	●	●	●	か	●	●	●	●
昼食	大豆ミートの台湾まぜそば オニオンサラダ マンゴープリン ご飯					豚肉の香味醤油丼 スナックエンドウのピーナッツ和え フルーツカクテル 味噌汁					チャイニーズオムライス きのこオクラのお浸し オレンジゼリー 中華スープ					釜玉うどん&かにめし 小松菜のゆず和え コーヒーゼリー					鶏竜田丼 キャベツと厚揚げの和え物 はちみつレモンゼリー 味噌汁					ビーフカレー 大根の煮物 パイナップル 味噌汁					豚肉と青菜のごはん ポテトサラダ りんご 味噌汁																
	E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt																					
	1178kcal 41.5g 20.9g 202.9g 7.6g					891kcal 32.9g 21.7g 136.2g 4.6g					1055kcal 30.3g 19.4g 233.2g 5.6g					729kcal 24.7g 9.3g 137.3g 5.1g					1320kcal 32.7g 34.9g 260.9g 5.0g					1026kcal 24.8g 16.4g 236.4g 6.1g					1215kcal 32.4g 35.9g 230.0g 4.7g																
	アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー																					
	か					か					か					か					か					か					か																
夕食	チキンストロガフ 菜の花のツナ和え ご飯 味噌汁					黄金カレイの煮付け めかぶとカニカマの冷奴 ご飯 味噌汁					豚肉の塩麹漬け焼き さつま芋の甘煮 ご飯 味噌汁					チキンカツ 刻み昆布の炒め煮 ご飯 味噌汁					ハンバーグ和風あん 根菜のマリネ ご飯 味噌汁					豚キムチ なすの和え物 ご飯 味噌汁					赤魚の粕漬焼き 筍とぜんまいの煮物 ご飯 味噌汁																
	E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt																					
	944kcal 34.0g 26.5g 124.7g 4.3g					962kcal 30.3g 6.8g 112.8g 6.3g					1000kcal 30.1g 15.4g 137.7g 4.5g					900kcal 30.3g 21.8g 123.9g 3.2g					795kcal 26.2g 14.9g 135.6g 4.5g					814kcal 29.8g 22.5g 117.0g 4.7g					623kcal 27.3g 7.2g 106.2g 4.2g																
	アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー																					
	か					か					か					か					か					か					か																

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。