

Weekly Menu

日	2月6日					2月7日					2月8日					2月9日					2月10日					2月11日					2月12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															
	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 牛肉コロッケ きゅうりの梅肉和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポイルウイナー & 目玉焼き ほうれん草のおろし和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アジフライ 青梗菜のザーサイ和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレツマトソース もやしのおかか和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏と野菜の塩レモン炒め 茹卵 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 野菜の玉子とじ おくらの海苔和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー カレイの唐揚げ 切干大根の煮物 納豆 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						
784kcal	19.5g	18.0g	133.1g	3.6g	872kcal	31.3g	28.5g	120.0g	3.7g	834kcal	26.3g	22.0g	130.0g	3.4g	738kcal	25.0g	16.5g	120.0g	3.2g	850kcal	33.7g	25.0g	127.9g	3.3g	778kcal	25.9g	15.4g	131.6g	4.9g	827kcal	33.0g	19.1g	128.3g	3.6g							
536kcal	17.4g	24.6g	63.2g	5.0g	624kcal	29.2g	35.1g	50.1g	5.1g	586kcal	24.2g	28.6g	60.1g	4.8g	490kcal	22.9g	23.1g	50.1g	4.6g	602kcal	31.6g	31.6g	58.0g	4.7g	530kcal	23.8g	22.0g	61.7g	6.3g	579kcal	30.9g	25.7g	58.4g	5.0g							
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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
昼食	トンテキ丼 ブロッコリーとハムのマリネ アセロラゼリー 味噌汁					三色丼 菜の花としめじの辛子和え みかんゼリー 味噌汁					ベーコンときのこの和風スバゲティ 白菜の煮浸し 青リンゴゼリー ご飯 洋風たまごスープ					陳麻家の陳麻飯 スナップエンドウとパプリカのサラダ 杏仁フルーツ 味噌汁					ウイナーピラフミートボール添え キャベツと蒸し鶏のぼん昏和え 抹茶ババロア 味噌汁					本場長崎ちゃんぽん ほうれん草とえのきの和え物 パイナップル ご飯					ピピン丼 玉ねぎとしめじのわさび風味和え いちごフルーツ 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	E	P	F	C	Salt						
	980kcal	34.0g	33.4g	130.5g	5.8g	831kcal	33.1g	15.8g	134.9g	5.4g	1023kcal	30.8g	14.1g	197.4g	7.0g	889kcal	27.3g	23.6g	139.6g	5.7g	929kcal	28.2g	22.4g	149.1g	5.6g	1029kcal	35.1g	15.6g	184.9g	11.3g	802kcal	30.4g	14.9g	131.5g	4.8g						
	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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
夕食	揚げ鶏の甘酢あん 春雨サラダ ご飯 味噌汁					牛ブルゴギ 五目豆のサラダ ご飯 味噌汁					チキンクリームシチュー はりりサラダ ご飯 味噌汁					マスの黒こしょう焼き ひじきとさつま揚げの煮物 ご飯 味噌汁					豚肉の天ぷら 5品目の胡麻和え ご飯 味噌汁					おでん ごぼうの味噌炒め ご飯 味噌汁					豚肉のシリアピンソース スバゲティサラダ 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	E	P	F	C	Salt						
	944kcal	34.0g	38.3g	131.4g	4.3g	962kcal	30.3g	43.4g	113.6g	3.8g	1000kcal	30.1g	21.6g	137.5g	5.1g	900kcal	35.6g	10.3g	113.7g	4.4g	1025kcal	35.5g	37.2g	132.7g	4.7g	993kcal	32.3g	18.3g	124.9g	6.4g	929kcal	32.9g	24.5g	119.3g	5.0g						
	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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ

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。