

Weekly Menu

日	2月13日					2月14日					2月15日					2月16日					2月17日					2月18日					2月19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 ロールキャベツ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉とピーマンの炒め物 なすの肉詰めフライ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー プレーンオムレツ ジャーマンポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー マスタードチキン レンコンとブロッコリーのバター醤油炒 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー マスの照り焼き ハムとポテトのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポロニアソーセージステーキ 白菜のゆかり和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ベーコンエッグ しらすき明太和え 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	E	P	F	C	Salt		
737kcal	28.3g	13.3g	124.8g	4.2g	870kcal	29.6g	24.7g	129.6g	3.2g	782kcal	24.3g	18.2g	127.4g	3.2g	1034kcal	38.9g	43.7g	121.3g	3.4g	850kcal	33.7g	16.0g	121.9g	3.0g	830kcal	25.7g	26.6g	120.4g	3.7g	811kcal	27.1g	21.5g	123.7g	3.5g								
489kcal	26.2g	19.9g	54.9g	5.6g	622kcal	27.5g	31.3g	59.7g	4.6g	534kcal	22.2g	24.8g	57.5g	4.6g	786kcal	36.8g	50.3g	51.4g	4.8g	602kcal	31.6g	22.6g	52.0g	4.4g	582kcal	23.6g	33.2g	50.5g	5.1g	563kcal	25.0g	28.1g	53.8g	4.9g								
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
クリーミーカレーうどん 大根ときゅうりの中華和え フライドポテト ご飯					温玉豚丼 五目豆とほうれん草のごま和え ストロベリーゼリー 味噌汁					チキンのバジルクリームスパゲティ 青梗菜の和え物 みかんゼリー ご飯					鶏天丼 大根田楽 みつ豆 味噌汁					ハヤシライス 紫野菜のミモザサラダ りんご					五目チャーハン焼売添え 菜の花とかにかまの和え物 プリン 味噌汁					ソースひれかつ丼 ペンネとアスパラのソテー バナナ 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	E	P	F	C	Salt			
1217kcal	28.5g	35.5g	193.5g	9.3g	957kcal	38.1g	21.2g	148.3g	6.3g	1129kcal	29.7g	19.6g	195.7g	4.6g	1479kcal	42.0g	33.4g	246.4g	5.7g	887kcal	21.2g	26.7g	138.3g	5.1g	1336kcal	40.2g	22.7g	234.0g	6.2g	1212kcal	31.2g	16.8g	225.7g	3.0g								
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アジの唐揚げり辛ソース 五目きんぴら ご飯 味噌汁					チョコデミソースハンバーグ インゲンとベーコンのソテー ご飯 キャベツのコンソメスープ					とり豆腐 きゅうりと干しえびのサッパリ和え ご飯 味噌汁					風車豚のじゃがポーク 小松菜とかまぼこのゆず和え ご飯 味噌汁					メンチカツ 筍とさつまあげの煮物 ご飯 味噌汁					白身魚の香草焼き ラトウイユ ご飯 味噌汁					タンドリーチキン わかめとやしのしらす和え 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	E	P	F	C	Salt			
944kcal	34.0g	36.1g	121.0g	5.3g	962kcal	30.3g	31.1g	140.2g	4.9g	1000kcal	30.1g	27.6g	110.9g	6.1g	900kcal	26.9g	55.7g	137.5g	5.4g	950kcal	30.5g	29.5g	138.8g	5.7g	635kcal	35.3g	4.1g	112.6g	5.1g	1094kcal	46.0g	46.8g	128.3g	5.6g								
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	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。