

Weekly Menu

日	2月20日						2月21日						2月22日						2月23日						2月24日						2月25日						2月26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 ハムソテー & フライドポテト 青梗菜としめじの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豆腐のきのこあんかけ カリフラワーのマヨ醤油和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー アスパラとウィンナー炒め 海藻サラダ 10品目のポテトサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 白菜の挽肉炒め 目玉焼き 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ビーフソテー 牛肉とごぼうのしぐれ煮 納豆 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 厚焼き玉子 & 唐揚げ マカロニサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳											
	E P F C Salt 763kcal 22.7g 19.8g 120.9g 3.2g						E P F C Salt 910kcal 25.9g 31.3g 131.2g 4.2g						E P F C Salt 754kcal 21.2g 19.0g 122.9g 3.6g						E P F C Salt 804kcal 30.4g 22.0g 117.7g 3.2g						E P F C Salt 850kcal 33.7g 21.2g 131.7g 3.8g						E P F C Salt 954kcal 28.1g 35.3g 129.3g 3.4g											
515kcal 20.6g 26.4g 51.0g 4.6g						662kcal 23.8g 37.9g 61.3g 5.6g						506kcal 19.1g 25.6g 53.0g 5.0g						556kcal 28.3g 28.6g 47.8g 4.6g						602kcal 31.6g 27.8g 61.8g 5.2g						706kcal 26.0g 41.9g 59.4g 4.8g												
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	○	○	○	○	○
昼食	海老天しめん 蒸し鶏とパプリカの彩り和え マスカットゼリー ゆかりご飯						タルタルソースカツ丼 山菜の煮物 △和風パフェ 味噌汁						チャーシューチャーハン きのこのナムル フルーチエ(メロン) 味噌汁						チーズキーマカレー 揚げナスの青しそ風味サラダ パニョアイス風デザート						たらこスパゲティ きゅうりのパンキンサラダ いちごヨーグルト ご飯 ベーコンと玉ねぎのコンソメスープ																	
	E P F C Salt 896kcal 24.7g 9.1g 175.5g 8.9g						E P F C Salt 1104kcal 27.0g 28.8g 262.6g 5.6g						E P F C Salt 736kcal 20.2g 16.2g 125.1g 5.0g						E P F C Salt 927kcal 30.0g 27.5g 233.2g 6.0g						E P F C Salt 1090kcal 33.5g 22.5g 180.4g 3.5g																	
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	○	○	○	○	○
夕食	豚肉の生姜焼き かぶの蟹あんかけ ご飯 味噌汁						鶏肉のぼん酢炒め 大学南瓜 ご飯 味噌汁						アジフライ & コーンクリームコロッケ 里芋のそぼろ煮 ご飯 味噌汁						豚肉のカラフル揚げ ひじきとほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁						鶏竜田のパンパンソース 菜の花とちくわの和え物 ご飯 味噌汁																	
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 26.7g 122.4g 5.8g						E P F C Salt 962kcal 30.3g 33.0g 142.0g 5.1g						E P F C Salt 1000kcal 30.1g 29.9g 138.0g 3.9g						E P F C Salt 900kcal 35.2g 39.3g 139.2g 4.1g						E P F C Salt 950kcal 33.2g 32.4g 129.4g 6.5g																	
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	○	○	○	○	○

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。