

Weekly Menu

日 曜	3月27日 月	3月28日 火	3月29日 水	3月30日 木	3月31日 金	4月1日 土	4月2日 日
	A	A	A	A	A	A	A ライス 280g
							B パン・ジャム or マーガリン
朝食							A・B共通メニュー ポロニアソーセージステーキ いんげんのおかか和え マカロニサラダ 味噌汁 牛乳
							E P F C Salt 853kcal 27.0g 28.3g 121.2g 3.8g
							605kcal 24.9g 34.9g 51.3g 5.2g
アレルギー							卵 ● 小麦 ● そば 落花生 えび かに オレンジ キウイ もも りんご パイナップル
昼食							山菜そば アジフライ みかんゼリー ご飯
							E P F C Salt 900kcal 30.6g 10.9g 89.4g 7.9g
アレルギー							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 パイナップル
夕食							和風ポークピカタ 蒸し鶏とわかめの中巻和え ご飯 味噌汁
							E P F C Salt 849kcal 37.2g 24.1g 117.0g 4.6g
アレルギー							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 パイナップル

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。

Weekly Menu

日	4月3日						4月4日						4月5日						4月6日						4月7日						4月8日						4月9日					
曜	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 鶏と野菜の塩レモン炒め 焼売 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー オムレツミートソース ゴボウのマヨネーズ和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豆腐の中華あんかけ ピリ辛もやし 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ハムソテー & ジャーマンポテト いんげんとしめじの和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ウインナーとスナップエンドウの炒め物 青のりポテトサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ツナと玉ねぎの炒り卵 青梗菜とかまぼこの和え物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豚肉と茄子の炒め物 春巻き 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	
	958kcal	35.4g	31.5g	128.3g	3.6g		840kcal	24.1g	24.1g	128.8g	3.5g		911kcal	30.1g	29.9g	130.9g	4.7g		783kcal	24.3g	18.5g	128.4g	3.6g		850kcal	33.7g	20.2g	130.7g	3.6g		760kcal	27.5g	17.8g	119.3g	3.6g		1025kcal	29.8g	38.9g	134.8g	4.0g	
	710kcal	33.3g	38.1g	58.4g	5.0g		592kcal	22.0g	30.7g	58.9g	4.9g		663kcal	28.0g	36.5g	61.0g	6.1g		535kcal	22.2g	25.1g	58.5g	5.0g		602kcal	31.6g	26.8g	60.8g	5.0g		512kcal	25.4g	24.4g	49.4g	5.0g		777kcal	27.7g	45.5g	64.9g	5.4g	
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	十勝豚丼 揚げ茄子のゆず味噌田楽 いちごヨーグルト 味噌汁						塩だれまぜめし ふきと厚揚げの煮物 フルーツみつ豆 味噌汁						焼きラーメン ブロッコリーとハムの和え物 紅茶ゼリー ゆかりご飯 味噌汁						鶏肉のスタミナ丼 キャベツとれんごんの塩昆布和え ピーチフルーチェ 味噌汁						ポークカレー 蒸し鶏とキャベツのサラダ はちみつレモンゼリー						ビビンバ丼 マカロニサラダ バナナ 味噌汁						ツナピラフウインナー添え ブロッコリーのパンキンサラダ プリン コンソメスープ					
	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	
	1427kcal	38.4g	36.4g	224.5g	3.8g		1271kcal	37.0g	21.3g	223.0g	6.1g		932kcal	27.1g	20.3g	158.4g	7.5g		1243kcal	33.0g	17.6g	229.5g	4.9g		1284kcal	29.3g	13.3g	253.1g	6.2g		1301kcal	40.2g	19.3g	232.0g	4.5g		888kcal	26.5g	23.1g	140.4g	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	鶏肉と野菜のガリパタ炒め 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁						鶏竜田旨辛だれ 刻み昆布の炒め煮 ご飯 味噌汁						肉巻きフライ & 牛肉コロッケ 五目豆と切干大根の煮物 ご飯 味噌汁						和風ハンバーグ カリフラワーのわさび和え ご飯 味噌汁						白身魚のクリームソース アスパラのピーナッツ和え ご飯 味噌汁						彩り回鍋肉 豆腐とひじきの炒り煮 ご飯 味噌汁						あじの野菜あんかけ 里芋と豚肉のしょうが煮 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	35.7g	147.1g	6.3g		962kcal	30.3g	36.4g	131.2g	5.1g		1000kcal	30.1g	21.1g	136.2g	4.3g		900kcal	30.7g	14.2g	129.0g	5.7g		726kcal	35.2g	9.9g	121.4g	4.7g		836kcal	28.5g	25.9g	119.5g	5.0g		791kcal	31.3g	18.0g	121.0g	5.2g	
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。