

Weekly Menu

日	4月10日					4月11日					4月12日					4月13日					4月14日					4月15日					4月16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 オムレツミートソース 金平ごぼう 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 挽肉ともやしの炒め物 切干大根の煮物 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳					A・B共通メニュー ウインナーと野菜のケチャップ炒め 紫キャベツじき 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー グリルチーズチキン スナップエンドウのハニーマスタード和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー あじの塩焼き 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 炒り豆腐 ポパイカレー和え 温野菜サラダ 味噌汁 オレンジジュース					A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー なすの和え物 コーンサラダ 味噌汁 牛乳											
	E P F C Salt 762kcal 23.7g 15.4g 128.1g 3.3g					E P F C Salt 734kcal 27.3g 14.2g 122.7g 3.5g					E P F C Salt 899kcal 27.6g 31.1g 125.4g 4.3g					E P F C Salt 845kcal 32.7g 25.5g 120.2g 3.1g					E P F C Salt 850kcal 33.7g 15.6g 122.7g 4.0g					E P F C Salt 752kcal 26.4g 17.6g 121.5g 3.5g					E P F C Salt 800kcal 24.9g 20.1g 127.9g 5.1g											
514kcal 21.6g 22.0g 58.2g 4.7g					486kcal 25.2g 20.8g 52.8g 4.9g					651kcal 25.5g 37.7g 55.5g 5.7g					597kcal 30.6g 32.1g 50.3g 4.5g					602kcal 31.6g 22.2g 52.8g 5.4g					504kcal 24.3g 24.2g 51.6g 4.9g					552kcal 22.8g 26.7g 58.0g 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	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昼食	五目野菜のそぼろ丼 ほうれん草とえのきの和え物 オレンジゼリー 味噌汁					塩だれ豚丼 ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツ白玉 味噌汁					鶏ときのこの和風スパゲティ いんげんの辛子和え フルーチェ(ぶどう) ご飯 チンゲン菜の中華スープ					チキンライスミートボール添え キャベツと海草のサラダ 杏仁豆腐 ポテトのコンソメスープ					とんこつラーメン くらげと錦糸たまごの中華和え フルーツカクテル ご飯 味噌汁					いわし蒲焼丼 菜の花のベーコン炒め マンゴープリン 味噌汁					焼き鳥とろろ丼 ほうれん草と油揚げの和え物 りんご 味噌汁											
	E P F C Salt 1179kcal 41.0g 6.7g 229.5g 5.2g					E P F C Salt 1333kcal 41.7g 25.9g 223.5g 3.5g					E P F C Salt 781kcal 27.8g 8.1g 144.0g 5.0g					E P F C Salt 1290kcal 30.3g 17.0g 244.7g 5.7g					E P F C Salt 812kcal 28.8g 15.9g 137.1g 10.7g					E P F C Salt 1273kcal 39.0g 16.8g 235.1g 5.0g					E P F C Salt 1173kcal 40.6g 22.7g 194.2g 5.8g											
	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																
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
夕食	ポークソテーグレイビーソース 大学南瓜 ご飯 味噌汁					チキン南蛮ふわふわ春キャベツのせ 春菊と舞茸の和え物 ご飯 味噌汁					鯖の青じそ焼き れんごんの磯辺揚げ ご飯 味噌汁					豚肉の西京味噌焼き ひじきと人参のキヌア入りサラダ ご飯 味噌汁					牛バラ炒め わかめと蒲鉾のごま酢和え ご飯 清まし汁					チキンのトマト煮 シャキシャキごぼうサラダ ご飯 味噌汁					肉団子の甘酢炒め キャベツとしめじの和え物 ご飯 味噌汁											
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 24.7g 150.3g 3.6g					E P F C Salt 962kcal 30.3g 58.4g 134.7g 6.2g					E P F C Salt 1000kcal 30.1g 27.7g 117.2g 4.2g					E P F C Salt 900kcal 30.2g 19.3g 113.6g 2.9g					E P F C Salt 863kcal 24.0g 32.0g 115.8g 4.9g					E P F C Salt 1067kcal 32.2g 41.8g 133.7g 4.5g					E P F C Salt 909kcal 22.8g 25.0g 146.4g 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																
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
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。