

# Weekly Menu

日	4月17日					4月18日					4月19日					4月20日					4月21日					4月22日					4月23日					
曜日	月					火					水					木					金					土					日					
朝食	A					A					A					A					A					A										
	ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g										
朝食	B					B					B					B					B					B										
	パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン					パン・ジャム or マーガリン										
朝食	A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー										
	鮭の塩焼き キャベツとベーコンの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					白身魚と豆腐のふわり天の煮物 しらたきツナマヨ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					豚肉の柳川煮 シューマイ 野菜サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳					ミートボールデミソース アスパラとコーンのソテー 大根サラダ 味噌汁					豆腐ハンバーグ 湯菜と昆布の彩り和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					厚揚げのそぼろあん ソーセージと野菜のソテー 温野菜サラダ 味噌汁 アップルジュース					ペーコンとキャベツのソテー いんげんのごま和え コーンサラダ 味噌汁 牛乳					
朝食	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	
	762kcal	34.8g	16.8g	116.7g	3.1g	878kcal	24.2g	25.3g	136.6g	6.4g	908kcal	34.2g	25.8g	130.3g	4.6g	885kcal	28.9g	28.3g	125.1g	3.4g	850kcal	33.7g	24.8g	129.1g	4.5g	893kcal	30.2g	27.4g	129.2g	4.8g	736kcal	22.5g	17.5g	121.7g	2.9g	
朝食	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
朝食	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
朝食	E					E					E					E					E					E										
	514kcal	32.7g	23.4g	46.8g	4.5g	630kcal	22.1g	31.9g	66.7g	7.8g	660kcal	32.1g	32.4g	60.4g	6.0g	637kcal	26.8g	34.9g	55.2g	4.8g	602kcal	31.6g	31.4g	59.2g	5.9g	645kcal	28.1g	34.0g	59.3g	6.2g	488kcal	20.4g	24.1g	51.8g	4.3g	
朝食	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
朝食	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
朝食	E					E					E					E					E					E										
	1448kcal	37.6g	31.3g	244.0g	6.3g	1215kcal	31.7g	16.1g	226.6g	3.3g	836kcal	21.0g	18.7g	147.9g	9.3g	1259kcal	36.0g	16.8g	230.2g	5.1g	1276kcal	34.7g	14.6g	249.7g	7.6g	986kcal	28.9g	25.0g	157.5g	4.2g	1341kcal	37.4g	17.1g	250.8g	5.7g	
朝食	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
朝食	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
朝食	E					E					E					E					E					E										
	944kcal	34.0g	25.5g	127.9g	4.4g	962kcal	30.3g	22.8g	121.8g	2.6g	1000kcal	30.1g	16.0g	120.2g	4.1g	900kcal	31.3g	19.4g	108.4g	3.6g	972kcal	45.1g	35.4g	116.9g	5.0g	957kcal	30.7g	29.7g	138.8g	8.5g	673kcal	28.1g	6.9g	120.2g	4.0g	
朝食	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
朝食	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
朝食	さばの蒲焼き丼 もやしとカニカマの和え物 フライドポテト 味噌汁					ドライカレーピラフ スナックエンドウのピーナッツ和え ストロベリーゼリー 洋風たまごスープ					かき揚げうどん ひじきと豆のサラダ みかんゼリー ゆかりご飯					親子丼 里芋の甘辛だれ みつ豆 味噌汁					桜しらすごはん＆焼きうどん さつま芋といんげんのごま味噌煮 りんご 味噌汁					エビとほうれん草のクリームスパゲティ 菜の花とじゃが芋のアリオリサラダ プリン ご飯 玉ねぎのコンソメスープ					豚肉と野菜のチャプチェ丼 れんごんの卵の花和え バナナ 味噌汁					
	朝食	北海道きたあかりのロコケ&豚焼肉 茎わかめきんぴら 味噌汁					チキンカツ 10品目のうま煮 ご飯 キャベツのコンソメスープ					黄金カレイのラビコットソース 海藻と玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁					豚肉の塩麴炒め ほうれん草とハムの和え物 ご飯 味噌汁					若鶏の照り焼き 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁					揚げ餃子の野菜あん ザーサイの冷奴 ご飯 味噌汁					マトウダイのガーリックオイル焼き さつま芋の甘煮 ご飯 味噌汁				
朝食		E					E					E					E					E					E									
	944kcal	34.0g	25.5g	127.9g	4.4g	962kcal	30.3g	22.8g	121.8g	2.6g	1000kcal	30.1g	16.0g	120.2g	4.1g	900kcal	31.3g	19.4g	108.4g	3.6g	972kcal	45.1g	35.4g	116.9g	5.0g	957kcal	30.7g	29.7g	138.8g	8.5g	673kcal	28.1g	6.9g	120.2g	4.0g	
朝食	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
朝食	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ	か	レ	キ	も	りん	バナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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。