

# Weekly Menu

日	4月24日					4月25日					4月26日					4月27日					4月28日					4月29日					4月30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 鶏肉とじゃが芋のヤンニョム炒め わかめとまやしらのしらす和え 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉焼売&春巻き 青梗菜としめじの和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレツミートソース ビーフソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉のごまだれ かぼちゃの煮付 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ちくわの玉子とじ ポイルウイナー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハムソテー&チキンナゲット コーンマカロニサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アジフライ ブロッコリーの塩昆布和え 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	
935kcal	33.0g	29.5g	131.6g	4.3g	906kcal	26.8g	27.3g	134.2g	3.2g	753kcal	23.7g	16.1g	125.0g	3.0g	881kcal	32.3g	25.2g	127.3g	3.7g	850kcal	33.7g	27.7g	127.7g	5.3g	880kcal	28.2g	28.0g	126.3g	3.6g	837kcal	27.9g	21.6g	130.9g	3.1g							
687kcal	30.9g	36.1g	61.7g	5.7g	658kcal	24.7g	33.9g	64.3g	4.6g	505kcal	21.6g	22.7g	55.1g	4.4g	633kcal	30.2g	31.8g	57.4g	5.1g	602kcal	31.6g	34.3g	57.8g	6.7g	632kcal	26.1g	34.6g	56.4g	5.0g	589kcal	25.8g	28.2g	61.0g	4.5g							
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	筍ごはん&ざるラーメン 大根の煮物 パン缶					温玉ポロネーゼ カリフラワーのマヨ醤油和え 抹茶羊羹 ご飯 玉ねぎのコンソメスープ					ツナピラフ チンゲン菜と春雨の中華サラダ 白玉入りフルーツあんみつ わかめとねぎの中華スープ					豚ブルコギ丼 キャベツとツナのマリネ ぶどうゼリー 味噌汁					吉田うどん 白菜のごまマヨ和え ストロベリーゼリー ご飯					ジャージャー麺 揚げパンタン レモンゼリー ご飯					カツカレー シーザーサラダ マンゴープリン										
	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						
	1389kcal	38.9g	12.8g	271.1g	7.9g	1162kcal	37.7g	20.5g	198.9g	5.5g	741kcal	18.4g	4.1g	153.2g	4.1g	1518kcal	34.5g	44.0g	233.0g	4.1g	1032kcal	26.9g	26.6g	172.9g	7.9g	1163kcal	31.6g	25.6g	196.9g	6.4g	1440kcal	31.7g	32.7g	245.2g	6.6g						
	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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
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	回鍋肉(ホイコーロー) メンマときゅうりのピリ辛和え ご飯 味噌汁					牛肉じゃが おくらの梅肉和え ご飯 味噌汁					カレーコロッケ&唐揚げ さつま揚げとぎんまいの煮物 ご飯 味噌汁					鯖の味噌煮 豚肉とれんこんのオイスター炒め ご飯 味噌汁					ポークカツデミグラスソース 菜の花と蒸し鶏の和え物 ご飯 清まし汁					麻婆春雨 もやしときゅうりのナムル ご飯 味噌汁					ケイジャンチキン スパゲティサラダ 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	22.1g	117.4g	4.5g	962kcal	30.3g	23.8g	149.2g	7.5g	1000kcal	30.1g	28.6g	132.6g	5.4g	900kcal	35.9g	24.2g	118.2g	4.4g	896kcal	30.0g	23.9g	134.4g	4.9g	734kcal	24.5g	12.8g	127.8g	4.5g	938kcal	40.7g	33.1g	117.5g	4.3g						
	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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
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。