

Weekly Menu

日	5月1日						5月2日						5月3日						5月4日						5月5日						5月6日						5月7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 スクランブルエッグ 青梗菜とかにかまの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー カレー肉じゃが キャベツとツナのマリネ 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーとコーンのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ポテトとウィンナーのケチャップ炒め シャキシャキごぼうサラダ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ミートボール ほうれん草とえのきの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー いわしの梅醤油焼き 里芋田楽 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豚肉と野菜のコチジャンソテー ねぎ塩冷奴 コーンサラダ 味噌汁 牛乳					
	E P F C Salt 794kcal 23.4g 20.7g 126.3g 3.0g						E P F C Salt 866kcal 27.4g 22.0g 136.5g 4.4g						E P F C Salt 887kcal 33.0g 29.8g 121.4g 4.9g						E P F C Salt 937kcal 22.1g 33.8g 133.8g 3.8g						E P F C Salt 850kcal 33.7g 16.1g 133.9g 4.0g						E P F C Salt 794kcal 30.8g 16.9g 127.7g 4.2g						E P F C Salt 825kcal 26.1g 22.9g 126.2g 3.4g					
546kcal 21.3g 27.3g 56.4g 4.4g						618kcal 25.3g 28.6g 66.6g 5.8g						639kcal 30.9g 36.4g 51.5g 6.3g						689kcal 20.0g 40.4g 63.9g 5.2g						602kcal 31.6g 22.7g 64.0g 5.4g						546kcal 28.7g 23.5g 57.8g 5.6g						577kcal 24.0g 29.5g 56.3g 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	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	えび塩冷麺 焼売 フルーチェ(ピーチ) ご飯						豚肉のスタミナ丼 アスパラのごま和え ぶどうゼリー 味噌汁						鶏肉の照り焼き丼 ゆず大根 みかんヨーグルト 味噌汁						ピピン丼 なすの和え物 シュウクリーム キャベツとニラの中華スープ						ロコモコ 南瓜の煮物 ショコラロールケーキ コンソメスープ						ビーフカレー チョコレザラダ おいしいカルシウムヨーグルト						焼きうどん スナッPEndウのピーナッツ和え プリン ご飯					
	E P F C Salt 1003kcal 29.2g 17.0g 176.6g 3.2g						E P F C Salt 928kcal 35.6g 22.7g 138.3g 5.0g						E P F C Salt 956kcal 43.1g 29.2g 127.8g 4.4g						E P F C Salt 883kcal 28.1g 26.7g 128.2g 5.1g						E P F C Salt 923kcal 27.3g 22.0g 151.4g 4.8g						E P F C Salt 857kcal 17.3g 21.6g 143.6g 4.6g						E P F C Salt 931kcal 28.6g 14.0g 173.2g 4.5g					
	アレルギー						アレルギー						アレルギー						アレルギー						アレルギー						アレルギー											
	●						●						●						●						●						●											
夕食	牛焼肉サラダ風 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁						さわらのねぎソース 五目きんぴら ご飯 味噌汁						肉団子の甘酢炒め わかめとツナの中華和え ご飯 味噌汁						トンテキ おくらと山菜の和え物 ご飯 味噌汁						若鶏の甘辛揚げ ピリ辛もやし ご飯 味噌汁						豆乳スンドゥブ(豆腐チゲ) 春雨サラダ ご飯 味噌汁						レバニラ炒め 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁					
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 31.9g 114.4g 4.4g						E P F C Salt 962kcal 30.3g 16.9g 114.9g 4.1g						E P F C Salt 1000kcal 30.1g 27.7g 147.9g 5.0g						E P F C Salt 900kcal 26.4g 26.8g 112.4g 4.9g						E P F C Salt 965kcal 31.1g 40.6g 117.2g 5.7g						E P F C Salt 813kcal 31.0g 22.2g 119.9g 5.9g						E P F C Salt 656kcal 28.8g 8.2g 117.1g 4.9g					
	アレルギー						アレルギー						アレルギー						アレルギー						アレルギー						アレルギー											
	●						●						●						●						●						●											

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。