

Weekly Menu

日	5月8日					5月9日					5月10日					5月11日					5月12日					5月13日					5月14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																					
	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 オムレットマトソース 鶏ささみのレモン醤油 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー こんにゃくと鶏肉の煮物 菜の花と人参の和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 赤魚の塩麹焼き 豚肉とごぼうのオイスター炒め 野菜サラダ 味噌汁 ココア					A・B共通メニュー ベーコンとキャベツのソテー ブロッコリーのチーズ焼き 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 玉子とツナのソテー 白菜の煮直し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 目玉焼き&ハッシュドポテト ナポリタン 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハムステーキ ほうれん草の和え物 コーンサラダ 味噌汁 牛乳																
	E P F C Salt 764kcal 30.6g 16.6g 119.1g 2.9g					E P F C Salt 853kcal 31.3g 19.5g 135.9g 5.1g					E P F C Salt 792kcal 29.1g 13.2g 136.2g 3.5g					E P F C Salt 756kcal 25.1g 19.4g 120.3g 3.0g					E P F C Salt 850kcal 33.7g 17.8g 120.5g 3.5g					E P F C Salt 1003kcal 28.2g 35.3g 141.1g 3.5g					E P F C Salt 807kcal 26.7g 25.2g 117.8g 4.0g																
516kcal 28.5g 23.2g 49.2g 4.3g					605kcal 29.2g 26.1g 66.0g 6.5g					544kcal 27.0g 19.8g 66.3g 4.9g					508kcal 23.0g 26.0g 50.4g 4.4g					602kcal 31.6g 24.4g 50.6g 4.9g					755kcal 26.1g 41.9g 71.2g 4.9g					559kcal 24.6g 31.8g 47.9g 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	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ
昼食	海鮮チャーハン 春菊とハムの和え物 パイナップル 味噌汁					のり白身丼 大根の塩昆布和え コーヒゼリー 味噌汁					牛すき丼 イカとアスパラの塩炒め レモンゼリー 清まし汁					彩り冷やしラーメン じゃが芋と豚肉のスタミナ炒め アセロラゼリー ゆかりご飯					塩だれ鶏丼 青梗菜の辛子和え フライドポテト 味噌汁					きつねうどん 和風唐揚げ バナラババロア ご飯					三色丼 きのこ豚肉のキムチ炒め ライチゼリー 味噌汁																
	E P F C Salt 680kcal 22.3g 7.7g 126.0g 5.3g					E P F C Salt 1326kcal 31.4g 22.6g 241.3g 4.8g					E P F C Salt 1296kcal 33.3g 23.5g 232.5g 6.7g					E P F C Salt 760kcal 21.9g 11.2g 140.7g 6.1g					E P F C Salt 883kcal 29.5g 26.7g 125.6g 4.6g					E P F C Salt 1052kcal 30.3g 26.0g 174.7g 7.0g					E P F C Salt 966kcal 34.8g 31.2g 131.5g 5.3g																
	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	メンチカツ れんこんとしめじの青のり炒め ご飯 味噌汁					鶏ももの味噌焼き ふきと厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁					豚肉の生姜焼き 5品目の胡麻和え ご飯 味噌汁					エビカツ & アジフライ 南瓜のきんぴら ご飯 味噌汁					ハンバーグハニーマスタードソース なすとピーマンのみそ炒め ご飯 味噌汁					白身魚の磯辺焼き いんげんとちくわの和え物 ご飯 味噌汁					豚肉のオーロラ揚げ カリフラワーのわさび和え ご飯 味噌汁																
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 27.5g 131.1g 5.0g					E P F C Salt 962kcal 30.3g 29.4g 113.9g 4.8g					E P F C Salt 1000kcal 30.1g 22.8g 120.7g 4.4g					E P F C Salt 900kcal 24.7g 23.5g 136.7g 3.9g					E P F C Salt 875kcal 28.7g 20.9g 139.0g 5.3g					E P F C Salt 600kcal 32.7g 3.7g 106.2g 4.0g					E P F C Salt 984kcal 28.9g 34.7g 131.6g 3.8g																
	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																					
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	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ	エ	か	レ	ク	ソ	ロ

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。