

Weekly Menu																																				
日 曜 日	5月15日 月					5月16日 火					5月17日 水					5月18日 木					5月19日 金					5月20日 土					5月21日 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 おろし豆腐ハンバーグ いんげんと豚肉の炒め煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚と豆腐のふんわりたの煮物 ジャーマンポテト ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白菜とえびの旨煮 ラタトゥイユ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 炒り豆腐 揚げシューマイ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーと野菜の塩炒め きんぴらごぼう 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 焼きホッケ 筑前煮 温野菜サラダ 味噌汁 アップルジュース					A・B共通メニュー グリルチキン ビーフソテー 納豆 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	
	934kcal	27.7g	34.4g	137.1g	4.3g	859kcal	24.8g	21.5g	140.5g	6.5g	689kcal	22.1g	12.3g	122.8g	4.5g	844kcal	27.6g	24.9g	126.9g	3.5g	850kcal	33.7g	26.4g	127.5g	4.2g	785kcal	27.0g	14.3g	133.9g	3.3g	782kcal	27.4g	20.3g	121.0g	3.0g	
	686kcal	25.6g	41.0g	67.2g	5.7g	611kcal	22.7g	28.1g	70.6g	7.9g	441kcal	20.0g	18.9g	52.9g	5.9g	596kcal	25.5g	31.5g	57.0g	4.9g	602kcal	31.6g	33.0g	57.6g	5.6g	537kcal	24.9g	20.9g	64.0g	4.7g	534kcal	25.3g	26.9g	51.1g	4.4g	
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
	●	●	●				●	●					●	●	●				●	●	●				●	●	●			●	●	●				
	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	キャベツとアザリの和風ペロンチーノ 海藻としらすの和え物 いちごヨーグルト ご飯 コンソメスープ					醤油ラーメン 春巻き フルーツみつ豆 ハムピラフ					豚肉のオイスター炒め丼 スナッPEndウのツナマヨ和え 紅茶ゼリー 味噌汁					あんかけチャーハン 菜の花とかまぼこの和え物 ピーチフルーチェ チンゲン菜の中華スープ					鶏南蛮うどん 冷奴 はちみつレモンゼリー ご飯					牛丼 白菜の塩麹和え バナナ 味噌汁					かき揚げ丼 ほうれん草とかにかまの和え物 プリン 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	
	987kcal	29.8g	14.6g	180.3g	4.3g	962kcal	32.3g	25.3g	152.5g	13.2g	881kcal	33.6g	24.9g	131.7g	3.5g	777kcal	27.8g	13.5g	137.9g	9.7g	1021kcal	35.7g	15.2g	188.2g	7.6g	1313kcal	31.7g	29.7g	235.0g	5.7g	1239kcal	24.8g	14.7g	255.4g	6.9g	
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
	●	●	●				●	●					●	●	●				●	●	●				●	●	●			●	●	●				
	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	油淋鶏(揚鶏の香味だれ) ナムル ご飯 味噌汁					黒麻婆豆腐 小松菜とえのきの和え物 ご飯 味噌汁					ぶりの照り焼き そら豆と玉葱のかき揚げ ご飯 味噌汁					ソイボールハッシュドソース(サステナブル) アスパラバーコンソテー ご飯 味噌汁					ビッグチキンカツ ひじきと人参のキヌア入りサラダ ご飯 味噌汁					肉野菜炒め 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁					大判アジフライ 切干大根の煮物 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	28.6g	121.5g	4.9g	962kcal	30.3g	19.7g	109.3g	4.6g	1000kcal	30.1g	26.8g	119.6g	3.9g	900kcal	25.9g	35.5g	141.7g	5.9g	936kcal	37.3g	27.7g	135.4g	3.8g	679kcal	27.5g	14.5g	114.3g	5.0g	771kcal	25.8g	18.3g	127.0g	3.4g	
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
	●	●	●				●	●					●	●	●				●	●	●				●	●	●			●	●	●				
	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。