

Weekly Menu

日	5月22日					5月23日					5月24日					5月25日					5月26日					5月27日					5月28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 豚肉とザーサイの炒め物 小松菜とハムの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレツミートソース きのこのバター醤油ソテー 大根サラダ 味噌汁 コーヒーストック					A・B共通メニュー 豆腐チャンプル ソーセージと野菜のソテー オニオンリング 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉団子の和風あん もやしの七味炒め 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 焼豆腐と鶏肉の煮物 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 明太炒り卵 おからdeポテトサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーとスナップエンドウの炒め物 カリフラワーのハニーマスタード和え コーンサラダ 味噌汁 牛乳											
	E P F C Salt 790kcal 29.7g 21.1g 119.3g 4.2g					E P F C Salt 730kcal 21.5g 12.6g 129.4g 3.1g					E P F C Salt 822kcal 28.8g 25.9g 118.1g 2.6g					E P F C Salt 853kcal 26.6g 23.8g 132.3g 3.7g					E P F C Salt 850kcal 33.7g 27.2g 123.6g 4.6g					E P F C Salt 783kcal 28.4g 20.1g 120.2g 3.5g					E P F C Salt 744kcal 22.6g 17.3g 123.6g 3.2g											
542kcal 27.6g 27.7g 49.4g 5.6g					482kcal 19.4g 19.2g 59.5g 4.5g					574kcal 26.7g 32.5g 48.2g 4.0g					605kcal 24.5g 30.4g 62.4g 5.1g					602kcal 31.6g 33.8g 53.7g 6.0g					535kcal 26.3g 26.7g 50.3g 4.9g					496kcal 20.5g 23.9g 53.7g 4.6g												
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	唐揚げマヨ丼 里芋のそぼろ煮 コーヒーズリー 味噌汁					ハヤシライス カラフル春雨サラダ フルーツヨーグルト					五目あんかけ焼きそば おくらの梅肉和え 種子島産安納いものスイートポテト ご飯					豚キャベ丼 春菊のお浸し マスカットゼリー チンゲン菜の中華スープ					カレーそば □菜の花と人参の二色胡麻和え 杏仁豆腐(手作り) ご飯					ひれかつ丼 若竹煮 りんごゼリー 味噌汁					鶏ごぼう丼 キャベツのしほ漬け和え マンゴープリン 味噌汁											
	E P F C Salt 1058kcal 30.1g 40.8g 144.3g 6.1g					E P F C Salt 896kcal 18.9g 26.6g 146.1g 3.3g					E P F C Salt 1015kcal 26.8g 19.7g 159.9g 5.4g					E P F C Salt 958kcal 31.3g 21.6g 136.2g 4.6g					E P F C Salt 834kcal 22.7g 15.0g 154.1g 6.0g					E P F C Salt 863kcal 26.8g 14.6g 158.4g 5.5g					E P F C Salt 897kcal 28.2g 17.4g 131.8g 4.4g											
	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	豚肉のバーベキューソース マカロニサラダ ご飯 味噌汁					アジの南蛮漬け 南瓜のチーズ焼き ご飯 味噌汁					胡麻山椒チキン ブロッコリーの塩昆布和え ご飯 味噌汁					ササミチーズカツ&白身魚フライ 山菜の煮物 ご飯 味噌汁					豚肉と筍の梅しそ炒め 大豆五目煮 ご飯 コーンスープ					タッカルビ(韓国風鶏焼肉) イカときゅうりの中華和え ご飯 味噌汁					豚肉の玉子とし 菜の花としめじの和え物 ご飯 味噌汁											
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 22.4g 123.1g 3.7g					E P F C Salt 962kcal 30.3g 16.9g 124.8g 3.4g					E P F C Salt 1000kcal 30.1g 36.1g 117.3g 4.0g					E P F C Salt 900kcal 29.3g 27.0g 133.3g 4.4g					E P F C Salt 965kcal 29.0g 18.1g 124.9g 4.2g					E P F C Salt 947kcal 29.0g 20.3g 113.7g 3.8g					E P F C Salt 994kcal 35.8g 19.8g 117.5g 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																
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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。