

Weekly Menu

日	5月29日						5月30日						5月31日						6月1日						6月2日						6月3日						6月4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 ポロニアソーセージステーキ キャベツともやしのお浸し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー いわしの梅酢漬け 豆腐ピカタミートソース ミックスサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー レバナ炒め 蒸し鶏とパプリカの彩り和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ウイナー＆フライドポテト 小松菜の胡麻和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 厚揚げのそぼろあん ポパイカレー和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー チーズオムレツ 鶏肉と茄子の炒め物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し コーンサラダ 味噌汁 牛乳					
	E P F C Salt 817kcal 26.2g 26.3g 119.6g 3.9g						E P F C Salt 1032kcal 40.6g 32.8g 141.5g 4.2g						E P F C Salt 769kcal 28.3g 18.3g 124.3g 3.6g						E P F C Salt 917kcal 23.7g 34.5g 126.7g 3.5g						E P F C Salt 850kcal 33.7g 25.6g 128.3g 4.9g						E P F C Salt 821kcal 27.6g 25.1g 118.1g 3.2g						E P F C Salt 776kcal 22.3g 18.1g 130.7g 3.4g					
569kcal 24.1g 32.9g 49.7g 5.3g						784kcal 38.5g 39.4g 71.6g 5.6g						521kcal 26.2g 24.9g 54.4g 5.0g						669kcal 21.6g 41.1g 56.8g 4.9g						602kcal 31.6g 32.2g 58.4g 6.3g						573kcal 25.5g 31.7g 48.2g 4.6g						528kcal 20.2g 24.7g 60.8g 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	エビピラフ シーザーサラダ マンゴープリン 味噌汁						味噌ラーメン 揚げ餃子 レモンゼリー ご飯						バターライスのクリームシチューかけ スナッPEndウとバーコンの炒め物 フルーツ						ポロネーゼ 白菜とエビのタルタルサラダ フルーツ(メロン) コンソメスープ						サラダうどん 温泉卵 大学芋 ご飯						豚肉の天丼 大根とこんにゃくの煮物 ライチゼリー 味噌汁						鶏飯(奄美大島郷土料理) 切干大根と高野の煮物 チョコロールケーキ					
	E P F C Salt 867kcal 19.9g 8.7g 128.1g 4.0g						E P F C Salt 1043kcal 36.6g 21.9g 177.4g 8.3g						E P F C Salt 934kcal 29.9g 24.1g 152.0g 3.5g						E P F C Salt 1116kcal 35.4g 19.2g 197.3g 5.1g						E P F C Salt 938kcal 23.6g 18.2g 174.1g 4.1g						E P F C Salt 960kcal 29.6g 26.1g 152.1g 5.5g						E P F C Salt 883kcal 23.3g 23.0g 90.8g 5.6g					
	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	ダブルハンバーグ(デミ・クリーム) パンペンサラダ ご飯 味噌汁						ポークカツレツデミソース きゅうりと干しえびのサッパリ和え ご飯 味噌汁						ホッケフライ れんこんきんぴら ご飯 味噌汁						鶏肉のぼん酢炒め 山菜おろし ご飯 味噌汁						豚肉の味噌漬け焼き いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁						麻婆春雨 キャベツの梅昆布和え ご飯 味噌汁						カツオカツ&白身魚フライ 里芋田楽 ご飯 味噌汁					
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 17.1g 118.8g 4.0g						E P F C Salt 962kcal 30.3g 25.1g 127.9g 3.2g						E P F C Salt 1000kcal 30.1g 14.5g 122.7g 3.1g						E P F C Salt 900kcal 31.1g 21.6g 114.6g 4.6g						E P F C Salt 769kcal 31.9g 21.0g 112.7g 3.8g						E P F C Salt 723kcal 21.5g 14.4g 129.8g 5.2g						E P F C Salt 864kcal 22.6g 26.6g 135.9g 4.1g					
	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。