

Weekly Menu

日曜日	6月5日 月						6月6日 火						6月7日 水						6月8日 木						6月9日 金						6月10日 土						6月11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																						
	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 鶏肉のカレー風味焼き 切干大根と油揚げの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ミートボールデミソース アスパラとコーンのソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー オムレツミートソース 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 マスの塩焼き 山菜の煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ビーフソテー きんぴらごぼう 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 フルーツジュース						A・B共通メニュー ウインナーキャベツ炒め 白菜とみず菜の煮浸し 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ハムソテー & チキンナゲット 春雨の和え物 コーンサラダ 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												
957kcal	142.6g	113.1g	214.4g	3.3g		977kcal	78.2g	96.4g	153.9g	3.3g		962kcal	243.3g	211.1g	154.3g	3.3g		824kcal	106.5g	67.9g	180.3g	3.0g		850kcal	33.7g	35.7g	139.2g	3.8g		899kcal	112.3g	90.4g	151.8g	3.9g		927kcal	77.4g	41.1g	153.2g	4.1g													
709kcal	140.5g	119.7g	144.5g	4.7g		729kcal	76.1g	103.0g	84.0g	4.7g		714kcal	241.2g	217.7g	84.4g	4.7g		576kcal	104.4g	74.5g	110.4g	4.4g		602kcal	31.6g	42.3g	69.3g	5.2g		651kcal	110.2g	97.0g	81.9g	5.3g		679kcal	75.3g	47.7g	83.3g	5.5g													
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	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	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ						
昼食	明太チキン丼 きゅうりの塩昆布和え コーヒーゼリー 味噌汁						いわし蒲焼丼 鶏肉と里芋のガリパタ炒め おいしいお肉がもぐり餅 味噌汁						山椒豚焼肉丼 キャベツとわかめの酢みそ和え さつま芋のレモン煮 味噌汁						鶏汐うどん 豚肉とごぼうのオイスター炒め フルーツみつ豆 ゆかりご飯						五目ラーメン ■若鶏の唐揚げ レモンゼリー ご飯						ちゃんぽんあんかけ丼 大学南瓜 ぶどうゼリー 味噌汁						ごまごま焼き鳥丼 キャベツとしめじの和え物 シュークリーム 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												
	1401kcal	211.2g	189.9g	354.1g	3.7g		991kcal	124.6g	107.9g	222.8g	4.8g		1334kcal	122.6g	103.5g	294.6g	5.2g		958kcal	92.0g	74.2g	171.1g	9.8g		1219kcal	169.3g	168.2g	233.6g	11.9g		1322kcal	186.7g	183.7g	353.0g	6.1g		897kcal	225.3g	209.4g	373.6g	6.3g												
	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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生
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	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
夕食	ロールキャベツ ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁						回鍋肉(ホイコーロー) コーンマカロニサラダ ご飯 味噌汁						鶏肉のレモンベッパー炒め 厚揚げの葱焼き ご飯 味噌汁						いわし梅しそフライ&コロツケ キャベツとツナのマリネ ご飯 味噌汁						チキテキ ひじきとおくらの和え物 ご飯 味噌汁						豚肉と厚揚げの煮物 春菊と舞茸の和え物 ご飯 味噌汁						肉団子の中華炒め しらすおろし 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	75.6g	137.4g	4.4g		962kcal	30.3g	155.8g	177.9g	4.3g		1000kcal	30.1g	289.2g	142.2g	4.3g		900kcal	50.4g	78.0g	161.1g	3.7g		965kcal	388.5g	385.1g	268.1g	6.0g		947kcal	115.2g	102.1g	167.4g	4.3g		994kcal	74.6g	66.1g	149.5g	5.2g												
	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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生
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	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

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。