

Weekly Menu

日	6月12日						6月13日						6月14日						6月15日						6月16日						6月17日						6月18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																																						
朝食	A・B共通メニュー 白身魚の香草焼き 筍わかめとベーコン炒め 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 照りマヨチキン 里芋の甘辛だれ 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 挽肉とよやしの炒め物 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 アジフライ きのこほうれん草のバター醤油ソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 肉じゃが 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 鶏肉の味噌炒め 長芋とみず菜のおかか和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ベーコンとアスパラのソテー ポテトサラダ 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																				
844kcal		132.5g		84.3g		191.1g		4.4g		948kcal		150.2g		118.8g		223.5g		3.3g		803kcal		78.7g		49.6g		151.5g		4.0g		905kcal		68.1g		61.5g		177.4g		3.2g		850kcal		33.7g		72.1g		191.4g		4.6g		953kcal		155.9g		124.6g		217.6g		3.4g		830kcal		76.3g		39.9g		152.5g		3.5g	
596kcal		130.4g		90.9g		121.2g		5.8g		700kcal		148.1g		125.4g		153.6g		4.7g		555kcal		76.6g		56.2g		81.6g		5.4g		657kcal		66.0g		68.1g		107.5g		4.6g		602kcal		31.6g		78.7g		121.5g		6.0g		705kcal		153.8g		131.2g		147.7g		4.8g		582kcal		74.2g		46.5g		82.6g		4.9g	
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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび																					
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●															
か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か																
昼食	牛丼 スナップエンドウのピーナッツ和え フルーチェ(ピーチ) 味噌汁						カレー麻婆豆腐丼 キャベツの梅おかか和え マンゴーヨーグルト 味噌汁						台湾まぜめし シャキシャキごぼうサラダ フルーツ キャベツのコンソメスープ						芝麻(チマ)味噌ラーメン 三色なます プリン ご飯						ベーコンピラミートボール添え 菜の花の和え物 杏仁フルーツ レタスとワカメの中華スープ						親子丼 もやしと焼き豚の中華和え 黄桃ヨーグルト 味噌汁						ツナとオクラの和風スパゲティ ミートロquette 紅茶ゼリー コンソメマトースト ご飯																																
	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																				
901kcal		125.0g		128.0g		175.8g		6.0g		910kcal		73.7g		56.4g		143.5g		5.4g		1040kcal		288.1g		282.8g		110.6g		5.0g		1138kcal		96.1g		81.5g		188.8g		8.2g		960kcal		136.8g		120.2g		152.6g		6.0g		1151kcal		326.3g		317.0g		207.0g		5.3g		1097kcal		58.8g		50.6g		218.3g		3.9g	
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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび																					
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●															
か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か																
夕食	塩だれ豚焼肉 ひじきと枝豆の煮物 ご飯 味噌汁						揚げ餃子の野菜あん わかめと蒲鉾のごま酢和え ご飯 味噌汁						若鶏の唐揚げ 白菜の煮浸し ご飯 味噌汁						ポークソテー・シャリアピンソース キャベツとちくわの和え物 ご飯 味噌汁						牛肉と野菜のキムチ炒め ふきと厚揚げの煮物 ご飯 清まし汁						豚肉の塩麴炒め 茄子のあんかけ ご飯 味噌汁						鶏肉のコチジャン炒め 小松菜とえのきの和え物 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																				
944kcal		34.0g		120.7g		190.6g		4.4g		962kcal		30.3g		63.3g		154.3g		6.3g		1000kcal		30.1g		78.4g		119.8g		4.1g		900kcal		159.6g		153.4g		198.2g		4.3g		965kcal		106.5g		106.5g		152.4g		4.8g		947kcal		119.8g		116.3g		181.0g		3.7g		994kcal		196.6g		187.4g		237.2g		3.8g	
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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび																					
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●															
か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か																

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。