

# Weekly Menu

日	6月19日						6月20日						6月21日						6月22日						6月23日						6月24日						6月25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 豚肉と厚揚げの炒め物 納豆 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー しめじと玉ねぎの炒り卵 ひじきの煮物 ミックスサラダ 味噌汁 ココア						A・B共通メニュー 白身魚のムニエル(ササガキル) さつまいものハニーマスタード和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ビーフソテー ザーサイの冷奴 大根サラダ 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 南瓜のチーズ焼き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー プレーンオムレツ 小松菜炒め肉味噌かけ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ポロニアムソテー 菜の花と小えびの和え物 コーンサラダ 味噌汁 牛乳					
	E P F C Salt 963kcal 111.1g 77.7g 181.8g 3.1g						E P F C Salt 985kcal 250.6g 241.9g 140.4g 3.4g						E P F C Salt 932kcal 128.3g 94.6g 197.3g 2.8g						E P F C Salt 874kcal 68.8g 41.6g 157.7g 4.0g						E P F C Salt 850kcal 33.7g 63.3g 176.5g 3.0g						E P F C Salt 1004kcal 247.4g 220.8g 150.3g 2.9g						E P F C Salt 977kcal 137.0g 112.0g 190.2g 4.3g					
715kcal 109.0g 84.3g 111.9g 4.5g						737kcal 248.5g 248.5g 70.5g 4.8g						684kcal 126.2g 101.2g 127.4g 4.2g						626kcal 66.7g 48.2g 87.8g 5.4g						602kcal 31.6g 69.9g 106.6g 4.4g						756kcal 245.3g 227.4g 80.4g 4.3g						729kcal 134.9g 118.6g 120.3g 5.7g						
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	シシリアンライス れんごんの磯揚げ フルーツ 味噌汁						山かけそば 切干大根の煮物 ストロベリーゼリー とりごはん						ハヤシライス キャベツとしめじの和え物 みかんゼリー コンソメスープ						かき揚げ丼 小松菜と油揚げの辛子和え みつ豆 味噌汁						タンメン 蒸し鶏とごぼうのごまドレ和え りんご ご飯						ビーフカレー アスパラのピーナッツ和え ナタデココヨーグルト						高菜チャーハン揚げ餃子添え きゃべつと椎茸の和え物 バナナ 味噌汁					
	E P F C Salt 1455kcal 332.8g 356.2g 198.8g 3.9g						E P F C Salt 976kcal 36.9g 20.6g 166.4g 7.3g						E P F C Salt 826kcal 92.0g 93.2g 152.3g 5.2g						E P F C Salt 958kcal 78.4g 68.3g 257.7g 6.2g						E P F C Salt 944kcal 88.6g 79.1g 181.3g 9.4g						E P F C Salt 643kcal 28.9g 27.3g 109.4g 4.1g						E P F C Salt 897kcal 159.9g 149.3g 242.6g 5.1g					
	● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●											
	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	ハンバーググレービーソース ナポリタン ご飯 味噌汁						豚肉の甘辛焼き 茄子とツナの炒め煮 ご飯 味噌汁						鶏竜田揚げごまだれ 10品目のうま煮 ご飯 味噌汁						豚肉と野菜のさつまいぼ炒めわさびマヨポテト添え 青梗菜とかにかまの和え物 ご飯 味噌汁						豆腐じかたみソース しらたきの五目炒め ご飯 味噌汁						青のりタルタルチキン南蛮 大根とさつま揚げの煮物 ご飯 味噌汁						豚肉とごぼうの卵とし いんげんと蒸し鶏の和え物 ご飯 味噌汁					
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 54.0g 141.4g 5.0g						E P F C Salt 962kcal 30.3g 144.3g 191.1g 4.1g						E P F C Salt 1000kcal 30.1g 47.1g 128.5g 3.7g						E P F C Salt 900kcal 146.9g 143.2g 191.4g 6.2g						E P F C Salt 965kcal 119.7g 115.5g 140.5g 3.7g						E P F C Salt 947kcal 55.8g 66.8g 130.9g 4.8g						E P F C Salt 994kcal 301.0g 287.4g 162.7g 5.3g					
	● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●											
	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。