

# Weekly Menu

日	7月3日					7月4日					7月5日					7月6日					7月7日					7月8日					7月9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 えびとチンゲン菜の炒め物 ソーセージと野菜のソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハムステーキ 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 ほっけのみりん醤油 南瓜の煮物 海藻サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー プレーンオムレツ スパゲティサラダ 納豆 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー つくねの玉子とじ もやしのザーサイ和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ スナックエンドウのハニーマスタード和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 照りマヨチキン 筍の紅生姜揚げ コーンサラダ 味噌汁 アクアヨーグル											
	E P F C Salt 807kcal 115.1g 90.1g 191.1g 3.5g					E P F C Salt 876kcal 80.5g 80.7g 170.1g 3.7g					E P F C Salt 1006kcal 139.4g 168.1g 211.3g 4.0g					E P F C Salt 977kcal 228.9g 202.2g 151.9g 3.1g					E P F C Salt 850kcal 33.7g 249.8g 164.6g 6.4g					E P F C Salt 872kcal 88.0g 62.6g 157.8g 3.9g					E P F C Salt 916kcal 122.7g 113.3g 210.1g 3.3g											
E P F C Salt 559kcal 113.0g 96.7g 121.2g 4.9g					E P F C Salt 628kcal 78.4g 87.3g 100.2g 5.1g					E P F C Salt 758kcal 137.3g 174.7g 141.4g 5.4g					E P F C Salt 729kcal 226.8g 208.8g 82.0g 4.5g					E P F C Salt 602kcal 31.6g 256.4g 94.7g 7.8g					E P F C Salt 624kcal 85.9g 69.2g 87.9g 5.3g					E P F C Salt 668kcal 120.6g 119.9g 140.2g 4.7g												
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	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	鶏キャベ丼 冷奴 アロエヨーグルト 味噌汁					チャーシューチャーハン 筍わかめと玉ねぎの和え物 いちごミルクゼリー 肉団子のスープ煮					ちぎり揚げおろしうどん きのこ牛肉のガリパタ炒め ショコラロールケーキ ご飯 味噌汁					豚肉金平丼 白菜のお浸し りんごゼリー 味噌汁					チキテキ丼 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 味噌汁					クリームカレーうどん キャベツとツナのマリネ 大学芋 ご飯 清まし汁					洋食屋さんのナポリタン ブロッコリーのパンパンサラダ マンゴープリン ご飯 清まし汁											
	E P F C Salt 1016kcal 183.9g 173.6g 213.6g 4.3g					E P F C Salt 927kcal 137.6g 127.6g 164.1g 5.1g					E P F C Salt 987kcal 65.8g 57.8g 196.0g 6.5g					E P F C Salt 958kcal 106.8g 91.7g 201.1g 4.4g					E P F C Salt 1124kcal 281.7g 274.7g 239.5g 4.4g					E P F C Salt 1198kcal 79.5g 81.1g 230.7g 6.5g					E P F C Salt 897kcal 72.2g 47.4g 208.0g 5.4g											
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
夕食	ハンバーグ和風ステーキソース 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁					鶏竜田揚黒酢あん モロヘイヤのお浸し ご飯 味噌汁					カラフル豚焼肉 いんげんと油揚げの辛子和え ご飯 味噌汁					鯖の南蛮だれ じゃが芋のとぼろ煮 ご飯 味噌汁					牛肉じゃが 春雨とわかめの酢の物 ご飯 味噌汁					鶏肉のさっぱりボン酢 ひじきと五目豆の煮物 ご飯 味噌汁					豚しゃぶのコチジャンだれ くらげとわかめの中華和え ご飯 味噌汁											
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 42.7g 129.3g 5.9g					E P F C Salt 962kcal 30.3g 204.1g 262.3g 5.8g					E P F C Salt 1000kcal 30.1g 124.1g 171.9g 4.5g					E P F C Salt 900kcal 66.5g 64.1g 147.8g 6.1g					E P F C Salt 965kcal 93.6g 92.3g 188.8g 7.0g					E P F C Salt 947kcal 195.9g 182.0g 248.7g 5.0g					E P F C Salt 994kcal 138.2g 118.1g 181.0g 4.1g											
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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。