

Weekly Menu

日	7月10日						7月11日						7月12日						7月13日						7月14日						7月15日						7月16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											
	A・B共通メニュー 野菜炒め 茄子のあんかけ 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ハッシュポテトのミートソース焼き 菜の花の和え物 納豆 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー アスパラとウインナー炒め 10品目のうま煮 野菜サラダ 味噌汁 アップルジュース						A・B共通メニュー きのこの玉子とじ ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 鶏肉と白菜の塩炒め ほうれん草と油揚げの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ベーコンとキャベツのクリーム煮 ブロッコリーとコーンのソテー 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー にんじんの三五八漬け焼き さつま芋サラダ 梅しらす炊 味噌汁 牛乳					
	E P F C Salt 893kcal 112.9g 88.9g 171.3g 3.8g						E P F C Salt 916kcal 126.1g 99.5g 170.7g 4.0g						E P F C Salt 739kcal 45.2g 29.9g 153.8g 2.9g						E P F C Salt 1174kcal 277.8g 254.4g 160.7g 5.2g						E P F C Salt 850kcal 33.7g 85.1g 179.8g 3.5g						E P F C Salt 891kcal 133.9g 87.7g 161.9g 4.2g						E P F C Salt 1029kcal 134.0g 101.1g 208.5g 3.8g					
645kcal 110.8g 95.5g 101.4g 5.2g						668kcal 124.0g 106.1g 100.8g 5.4g						491kcal 43.1g 36.5g 83.9g 4.3g						926kcal 275.7g 261.0g 90.8g 6.6g						602kcal 31.6g 91.7g 109.9g 4.9g						643kcal 131.8g 94.3g 92.0g 5.6g						781kcal 131.9g 107.7g 138.6g 5.2g						
卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●												
かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ												
昼食	豚トロゴギ丼 揚げ里芋のごま和え パン缶 味噌汁						牛肉のスタミナ丼 切干大根の煮物 抹茶羊羹 味噌汁						トマト冷やし中華 & 五穀と梅しごはん ミートロック 白玉入りフルーツあんみつ						ピピンバ丼 大学南瓜 ぶどうゼリー 味噌汁						鶏天丼 おくらのごま和え ストロベリーゼリー 清まし汁						エビピラフ シーザーサラダ クレープ コンソメスープ						焼きそば 春巻き バナナ ご飯 味噌汁					
	E P F C Salt 1223kcal 123.3g 140.7g 222.9g 4.2g						E P F C Salt 987kcal 110.1g 113.2g 192.5g 4.9g						E P F C Salt 1006kcal 46.6g 35.1g 190.5g 6.6g						E P F C Salt 958kcal 66.3g 66.5g 141.4g 4.0g						E P F C Salt 1185kcal 159.9g 156.1g 272.7g 6.4g						E P F C Salt 773kcal 104.7g 95.4g 184.7g 4.1g						E P F C Salt 897kcal 90.9g 87.0g 239.5g 6.1g					
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●											
	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ											
夕食	赤魚のタンドリースパイシー焼き 白菜のお浸し ご飯 味噌汁						チャプチェ マカロニサラダ ご飯 味噌汁						豚肉の照り焼き キャベツとかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁						マトウダイの香草焼き いんげんと蒸し鶏の和え物 ご飯 味噌汁						エッグカレー 春雨サラダ ご飯 味噌汁						チキンソテー玉ねぎだれ シャキシャキごぼうサラダ ご飯 味噌汁						かつ煮 アスパラのわさび和え ご飯 味噌汁					
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 134.0g 177.1g 4.7g						E P F C Salt 962kcal 30.3g 74.5g 154.3g 5.4g						E P F C Salt 1000kcal 30.1g 108.3g 172.3g 4.7g						E P F C Salt 900kcal 51.5g 24.2g 111.6g 4.3g						E P F C Salt 965kcal 256.6g 250.9g 238.6g 6.5g						E P F C Salt 947kcal 184.7g 181.1g 242.7g 3.9g						E P F C Salt 994kcal 265.2g 257.4g 135.0g 4.7g					
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●						卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ●											
	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ						かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ											

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。