Weekly Menu

日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23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 チーズオムレツ マカロニサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーキャベツ炒め 切干大根の明太和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポテトのカレーソテー ナポリタン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 赤魚の塩麹焼き なすの和え物 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳	A・B共通メニュー 豚肉と茄子の炒め物 おくらと山菜の和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ボロニアハムソテー スナップエンドウのピーナッツ和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スクランブルエッグ＆ベーコン 青梗菜とかまぼこの和え物 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
	994kcal 238.1g 211.7g 152.6g 2.9g	907kcal 119.2g 96.9g 168.0g 4.0g	883kcal 66.8g 51.1g 162.5g 3.1g	920kcal 102.8g 66.2g 187.9g 3.6g	850kcal 33.7g 83.2g 192.6g 3.7g	965kcal 136.5g 114.4g 192.0g 3.9g	1220kcal 410.0g 381.5g 151.6g 4.2g
	746kcal 236.0g 218.3g 82.7g 4.3g	659kcal 117.1g 103.5g 98.1g 5.4g	635kcal 64.7g 57.7g 92.6g 4.5g	580kcal 100.7g 72.8g 118.0g 5.0g	602kcal 31.6g 89.8g 122.7g 5.1g	717kcal 134.4g 121.0g 122.1g 5.3g	972kcal 407.9g 388.1g 81.7g 5.6g
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	ソースチキンカツ丼 菜の花と人参の和え物 アセロラゼリー 味噌汁	麻婆丼 シューマイ フルーツ わかめとねぎの中華スープ	ベーコンときのこの和風スパゲティ 10品目のポテトサラダ マスカットゼリー クリームパン パンプキンスープ	中華飯 ブロッコリーのチーズ焼き はちみつレモンゼリー 味噌汁	きつねそば 筍の磯辺揚げ フルーツカクテル とりごはん	台湾まぜめし たぬき冷奴 フルーツ（ミカン缶） 味噌汁	豚丼 こんにゃくときのこの七味炒め フルーツ（パイン） 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
	1141kcal 183.7g 171.7g 218.0g 4.2g	812kcal 40.4g 39.2g 139.1g 5.0g	968kcal 67.0g 42.5g 165.9g 7.1g	958kcal 276.0g 253.0g 229.2g 7.1g	820kcal 36.3g 27.4g 154.9g 7.2g	1142kcal 277.1g 270.5g 141.5g 5.5g	897kcal 103.7g 112.9g 171.3g 6.0g
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
	●				●		
夕食	縞ホッケの一夜干し じゃが芋と豚肉のバター醤油炒め ご飯 味噌汁	夏野菜炒め 小松菜とツナの和え物 ご飯 味噌汁	唐揚げ和風タルタル ひじきとさつま揚げの煮物 ご飯 味噌汁	ハンバーグおろしぽん酢 れんこんきんぴら ご飯 清まし汁	キーマカレー カニクリームコロッケ 味噌汁	ビーフカツデミグラスソース パンプキンサラダ ご飯 味噌汁	蒸し鶏と春雨の青じそソース 里芋のそぼろ煮 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 168.8g 232.0g 4.5g	962kcal 30.3g 164.7g 175.8g 5.6g	1000kcal 30.1g 244.7g 236.1g 5.3g	900kcal 66.5g 47.1g 135.3g 6.2g	965kcal 43.7g 35.5g 238.8g 5.4g	947kcal 58.5g 78.0g 146.3g 3.8g	994kcal 56.8g 34.7g 146.1g 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
	● ●	●	● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	●
	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
					● ● ●	●	

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。