

Weekly Menu

日	7月24日					7月25日					7月26日					7月27日					7月28日					7月29日					7月30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 豆腐チャンプル ベーコンのマッシュポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏肉のレモン焼き さつま芋のきんぴら 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレツマトソース きのこ鶏肉のレモンペッパー炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 照り焼きハンバーグ 白菜と春菊のしらす和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉団子とマカロニのスープ煮 菜の花のマリネ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 厚焼き玉子&ウインナー ささみとインゲンの胡麻ドレシユ 納豆 味噌汁 アップルジュース					A・B共通メニュー 魚肉ソーゼージソテー 大根田楽 コーンサラダ 味噌汁 牛乳											
	E P F C Salt 984kcal 76.7g 46.3g 162.0g 3.2g					E P F C Salt 1176kcal 241.8g 222.4g 230.8g 4.6g					E P F C Salt 1020kcal 256.4g 231.2g 166.9g 3.2g					E P F C Salt 863kcal 71.6g 41.8g 183.8g 3.6g					E P F C Salt 850kcal 33.7g 56.4g 170.5g 4.9g					E P F C Salt 1057kcal 79.7g 195.7g 147.8g 3.6g					E P F C Salt 929kcal 166.3g 143.5g 161.2g 5.1g											
736kcal 74.6g 52.9g 92.1g 4.6g					928kcal 239.7g 229.0g 160.9g 6.0g					772kcal 254.3g 237.8g 97.0g 4.6g					615kcal 69.5g 48.4g 113.9g 5.0g					602kcal 31.6g 63.0g 100.6g 6.3g					809kcal 77.6g 202.3g 77.9g 5.0g					681kcal 164.2g 150.1g 91.3g 6.5g												
アレキ	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
冷やし釜うどん 若鶏の唐揚げ プリン 青菜ご飯					豚肉のコチジャン丼 大根の蟹あんかけ コーヒゼリー 味噌汁					香味豚骨ラーメン きゅうりの塩昆布和え レモンゼリー ご飯					ポークピラフ 小松菜とハムの和え物 フルーツヨーグルト コンソメスープ					五目ちらし寿司 葉大根とあさりの炒め煮 パニラババア〜ぶどうジュレ〜 清まし汁					アジフライ&エビフライ しらたきの五目炒め 抹茶アイス風デザート ご飯 味噌汁					根菜たっぷりビーフシチュー チンゲン菜と春雨の中華サラダ ライチゼリー ご飯												
E P F C Salt 1180kcal 255.7g 247.9g 152.2g 4.6g					E P F C Salt 774kcal 114.8g 100.0g 165.6g 4.1g					E P F C Salt 1057kcal 165.9g 150.7g 178.5g 8.9g					E P F C Salt 958kcal 100.6g 79.6g 176.5g 4.6g					E P F C Salt 1322kcal 177.7g 150.9g 303.2g 4.2g					E P F C Salt 940kcal 60.0g 97.5g 170.8g 3.2g					E P F C Salt 897kcal 110.2g 115.5g 176.2g 3.9g												
アレキ	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
白身魚のムニエルバターソース(オリーブオイル) 里芋のそぼろ煮 ご飯 味噌汁					チキン南蛮 ブロッコリーとコーンの和え物 ご飯 味噌汁					豚肉の黒胡椒炒め ひじきと人参のキヌア入りサラダ ご飯 味噌汁					野菜ビーフカレー コールスローサラダ 紅茶ゼリー					冷しトマト冷麺 ゴボウのマヨネーズ和え ご飯					チキンチャップ ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁					豚肉のスタミナ炒め スパゲティサラダ ご飯 味噌汁												
E P F C Salt 944kcal 34.0g 90.4g 167.6g 3.3g					E P F C Salt 962kcal 30.3g 99.1g 134.6g 4.3g					E P F C Salt 1000kcal 30.1g 124.6g 181.8g 3.8g					E P F C Salt 900kcal 41.3g 35.5g 138.8g 3.8g					E P F C Salt 1265kcal 53.7g 114.9g 172.2g 4.1g					E P F C Salt 947kcal 167.5g 158.6g 215.7g 4.4g					E P F C Salt 994kcal 113.9g 101.9g 183.8g 4.9g												
アレキ	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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。