

# Weekly Menu

| 日                                 | 7月31日  |      |     |    |                                  | 8月1日   |   |      |     |                                 | 8月2日   |     |   |      |                                  | 8月3日   |     |     |   |                                | 8月4日  |    |     |     |                                | 8月5日  |     |    |     |                                | 8月6日  |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
|-----------------------------------|--|------|-----|----|----------------------------------|--|---|------|-----|---------------------------------|--|-----|---|------|----------------------------------|--|-----|-----|---|--------------------------------|---|----|-----|-----|--------------------------------|---|-----|----|-----|--------------------------------|---|------|-----|----|-----|-----|---|------|-----|----|-----|-----|
| 曜日                                | 月  |      |     |    |                                  | 火  |   |      |     |                                 | 水  |     |   |      |                                  | 木  |     |     |   |                                | 金   |    |     |     |                                | 土   |     |    |     |                                | 日   |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
| 朝食                                | A<br>ライス 280g  |      |     |    |                                  | A<br>ライス 280g  |   |      |     |                                 | A<br>ライス 280g  |     |   |      |                                  | A<br>ライス 280g  |     |     |   |                                | A<br>ライス 280g                                       |    |     |     |                                | A<br>ライス 280g   |     |    |     |                                | A<br>ライス 280g                                     |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
|                                   | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                     |      |     |    |                                  | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                       |   |      |     |                                 | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                 |     |   |      |                                  | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                     |     |     |   |                                | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                |    |     |     |                                | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                      |     |    |     |                                | B<br>パン・ジャム or マーガリン                              |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
|                                   | A・B共通メニュー<br>チキンのごまだれ<br>ゴーヤのおかか和え<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |      |     |    |                                  | A・B共通メニュー<br>豚肉の柳川煮<br>青梗菜と人参の辛子和え<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |   |      |     |                                 | A・B共通メニュー<br>照り焼きハンバーグ<br>大学南瓜<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |     |   |      |                                  | A・B共通メニュー<br>ハムエッグ<br>インゲンと油揚げの和え物<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |     |     |   |                                | A・B共通メニュー<br>ポテのマヨ焼き<br>厚焼き玉子<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |    |     |     |                                | A・B共通メニュー<br>豆腐のきのごあんかけ<br>チキンナゲット<br>温野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |     |    |     |                                | A・B共通メニュー<br>野菜炒め<br>フライドポテト<br>納豆<br>味噌汁<br>牛乳   |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
|                                   | E P F C Salt<br>947kcal 156.9g 149.0g 195.2g 3.0g        |      |     |    |                                  | E P F C Salt<br>971kcal 174.5g 163.0g 169.6g 4.4g          |   |      |     |                                 | E P F C Salt<br>1029kcal 67.1g 67.8g 183.5g 3.3g     |     |   |      |                                  | E P F C Salt<br>1045kcal 269.1g 256.2g 132.8g 3.1g       |     |     |   |                                | E P F C Salt<br>850kcal 33.7g 57.4g 133.9g 2.9g     |    |     |     |                                | E P F C Salt<br>978kcal 51.5g 54.8g 137.6g 4.1g           |     |    |     |                                | E P F C Salt<br>863kcal 93.7g 89.9g 147.7g 3.6g   |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
| 699kcal 154.8g 155.6g 125.3g 4.4g |  |      |     |    | 723kcal 172.4g 169.6g 99.7g 5.8g |  |   |      |     | 781kcal 65.0g 74.4g 113.6g 4.7g |  |     |   |      | 797kcal 267.0g 262.8g 62.9g 4.5g |  |     |     |   | 602kcal 31.6g 64.0g 64.0g 4.3g |   |    |     |     | 730kcal 49.4g 61.4g 67.7g 5.5g |   |     |    |     | 615kcal 91.6g 96.5g 77.8g 5.0g |   |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
| 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  | 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                                | 揚げなすの冷やしおろしうどん<br>ピーマン肉詰めフライ<br>フルーチェ(ピーチ)<br>十五穀ご飯      |      |     |    |                                  | 明太スパゲティ<br>アスパラの塩炒め<br>ストロベリーゼリー<br>ご飯<br>コーンスープ           |   |      |     |                                 | 梅おろしかつ丼<br>おくらと山菜の和え物<br>みかんゼリー<br>味噌汁               |     |   |      |                                  | 冷やし台湾ソーメン<br>里芋の甘辛だれ<br>みつ豆<br>ご飯                        |     |     |   |                                | ポークカレー<br>菜の花とちくわの和え物<br>みかんゼリー<br>おいしいカルシウムヨーグルト   |    |     |     |                                | 味噌ラーメン<br>マカロニサラダ<br>プリン<br>ご飯                            |     |    |     |                                | チキンキムチス丼<br>プロックリーとコーンのソテー<br>バナナ<br>冷やしコンソメスープ   |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
|                                   | E P F C Salt<br>875kcal 51.2g 50.1g 162.3g 3.9g          |      |     |    |                                  | E P F C Salt<br>1013kcal 45.6g 28.9g 192.1g 3.9g           |   |      |     |                                 | E P F C Salt<br>939kcal 53.3g 46.0g 151.5g 6.0g      |     |   |      |                                  | E P F C Salt<br>958kcal 65.6g 49.8g 170.5g 7.6g          |     |     |   |                                | E P F C Salt<br>743kcal 52.7g 47.0g 148.5g 4.1g     |    |     |     |                                | E P F C Salt<br>1066kcal 60.2g 44.4g 187.0g 9.0g          |     |    |     |                                | E P F C Salt<br>897kcal 177.6g 169.6g 209.3g 4.6g |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
|                                   | アレルギー  |      |     |    |                                  | アレルギー  |   |      |     |                                 | アレルギー  |     |   |      |                                  | アレルギー  |     |     |   |                                | アレルギー   |    |     |     |                                | アレルギー   |     |    |     |                                |   |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
| 夕食                                | 揚げ餃子のチリソース<br>小松菜と玉ねぎの和え物<br>ご飯<br>味噌汁                   |      |     |    |                                  | 牛バラ炒め<br>わかめと蒲鉾のごま酢和え<br>ご飯<br>味噌汁                         |   |      |     |                                 | 白身フライ&イカフライ<br>キャベツとツナの和え物<br>ご飯<br>味噌汁              |     |   |      |                                  | 若鶏の唐揚げ<br>五目きんぴら<br>ご飯<br>味噌汁                            |     |     |   |                                | 彩り回鍋肉<br>枝豆ポテトサラダ<br>ご飯<br>味噌汁                      |    |     |     |                                | 白身魚の蒲焼き<br>ほうれん草としめじの和え物<br>ご飯<br>味噌汁                     |     |    |     |                                | 豚キムチ豆腐<br>茎わかめのナムル<br>ご飯<br>味噌汁                   |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
|                                   | E P F C Salt<br>944kcal 34.0g 68.1g 155.3g 3.9g          |      |     |    |                                  | E P F C Salt<br>962kcal 30.3g 84.3g 127.2g 3.8g            |   |      |     |                                 | E P F C Salt<br>1000kcal 30.1g 125.5g 175.3g 3.2g    |     |   |      |                                  | E P F C Salt<br>900kcal 65.5g 68.6g 124.7g 3.8g          |     |     |   |                                | E P F C Salt<br>965kcal 167.7g 157.6g 179.3g 4.2g   |    |     |     |                                | E P F C Salt<br>947kcal 61.1g 45.7g 132.4g 3.4g           |     |    |     |                                | E P F C Salt<br>994kcal 94.4g 92.6g 161.0g 4.9g   |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |
|                                   | アレルギー  |      |     |    |                                  | アレルギー  |   |      |     |                                 | アレルギー  |     |   |      |                                  | アレルギー  |     |     |   |                                | アレルギー   |    |     |     |                                | アレルギー   |     |    |     |                                |   |      |     |    |     |     |   |      |     |    |     |     |

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。