

Weekly Menu

| 日 | 8月7日 | | | | | 8月8日 | | | | | 8月9日 | | | | | 8月10日 | | | | | 8月11日 | | | | | 8月12日 | | | | | 8月13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 玉子とツナのソテー おからの梅肉和え 野菜サラダ 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 南瓜のそぼろ煮 大根サラダ 味噌汁 牛乳 | | | | | A・B共通メニュー 豚肉と大根の味噌煮 白菜の塩麹和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 | | | | | A・B共通メニュー 鶏と野菜の塩レモン炒め 菜の花と人参の和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳 | | | | | A・B共通メニュー ブレンオムレツ アスパラベーコンソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 | | | | | A・B共通メニュー 白身魚フライ 高野豆腐の煮物 温野菜サラダ 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 | E | P | F | C | Salt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1000kcal | 269.2g | 260.9g | 134.0g | 4.0g | 883kcal | 50.5g | 75.5g | 135.4g | 3.0g | 813kcal | 76.5g | 67.3g | 158.0g | 4.4g | 912kcal | 151.1g | 144.3g | 172.2g | 3.5g | 850kcal | 33.7g | 166.0g | 123.7g | 2.8g | 845kcal | 45.9g | 52.5g | 148.2g | 2.7g | 752kcal | 267.1g | 267.5g | 64.1g | 5.4g | 685kcal | 48.4g | 82.1g | 65.5g | 4.4g | 565kcal | 74.4g | 73.9g | 88.1g | 5.8g | 664kcal | 149.0g | 150.9g | 102.3g | 4.9g | 602kcal | 31.6g | 172.6g | 53.8g | 4.2g | 597kcal | 43.8g | 59.1g | 78.3g | 4.1g | | | | | | | | | | |
| 752kcal | 267.1g | 267.5g | 64.1g | 5.4g | 685kcal | 48.4g | 82.1g | 65.5g | 4.4g | 565kcal | 74.4g | 73.9g | 88.1g | 5.8g | 664kcal | 149.0g | 150.9g | 102.3g | 4.9g | 602kcal | 31.6g | 172.6g | 53.8g | 4.2g | 597kcal | 43.8g | 59.1g | 78.3g | 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 | 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 | 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 | 塩豚ピラフ キャベツのガーリック炒め オレンジゼリー わかめとねぎの中華スープ | | | | | 近江風ちゃんぽん 揚げ餃子 フルーツカクテル ご飯 味噌汁 | | | | | 温玉のせ肉味噌まぜめし 冷奴 杏仁フルーツ 味噌汁 | | | | | 牛丼 カレー風味のポテトサラダ フルーチェ(メロン) 味噌汁 | | | | | 山かけそば メンチカツ はちみつレモンゼリー ご飯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | E | P | F | C | Salt | E | P | F | C | Salt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 803kcal | 118.2g | 108.7g | 153.6g | 5.3g | 1001kcal | 104.8g | 92.9g | 187.7g | 8.2g | 791kcal | 50.8g | 38.9g | 132.2g | 5.7g | 958kcal | 97.1g | 105.9g | 191.5g | 5.9g | 1064kcal | 45.8g | 32.4g | 213.1g | 6.6g | kcal | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | kcal | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | kcal | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | kcal | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | kcal | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | | | | |
| 夕食 | ピリ辛油淋鶏 五目豆とちくわの煮物 ご飯 味噌汁 | | | | | 夏野菜ハンバーググレイビーソース 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁 | | | | | さわらのみりん醤油 小松菜とかにかまの和え物 ご飯 味噌汁 | | | | | ラトウイ風コロケ&とんかつ 根菜のマリネ ご飯 味噌汁 | | | | | ビーカレー チャイニーズツナサラダ いちごヨーグルト | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | E | P | F | C | Salt | E | P | F | C | Salt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 944kcal | 34.0g | 46.3g | 129.3g | 4.2g | 962kcal | 30.3g | 61.8g | 144.2g | 5.1g | 1000kcal | 30.1g | 110.1g | 176.6g | 3.7g | 900kcal | 58.0g | 59.6g | 142.2g | 3.7g | 1001kcal | 44.4g | 37.7g | 196.0g | 4.6g | kcal | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | kcal | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | kcal | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | kcal | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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。