



Weekly Menu

日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日																												
曜日	月	火	水	木	金	土	日																												
朝食																																			
アレルギー																																			
昼食																																			
アレルギー																																			
夕食							チキストロガフ 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁																												
アレルギー																																			
							<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>C</th> <th>Salt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>994kcal</td> <td>181.0g</td> <td>171.8g</td> <td>243.3g</td> <td>4.5g</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>そば</td> <td>落花生</td> <td>大豆</td> </tr> <tr> <td></td> <td>●</td> <td>●</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>がに</td> <td>ホントウ</td> <td>キウイ</td> <td>もも</td> <td>りんご</td> <td>バナナ</td> </tr> </tbody> </table>	E	P	F	C	Salt	994kcal	181.0g	171.8g	243.3g	4.5g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆		●	●				がに	ホントウ	キウイ	もも	りんご	バナナ
E	P	F	C	Salt																															
994kcal	181.0g	171.8g	243.3g	4.5g																															
卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆																														
	●	●																																	
がに	ホントウ	キウイ	もも	りんご	バナナ																														
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。

Weekly Menu

日	9月25日						9月26日						9月27日						9月28日						9月29日						9月30日						10月1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																																		
	A・B共通メニュー ポイルウイナー&目玉焼き おからのツナマヨ和え 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ソテー きんぴらごぼう 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 春菊と舞茸の和え物 納豆 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 炒り豆腐 チキンナゲット 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 野菜コロッケ きのこのバター醤油ソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー 小松菜の辛子和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー あじのおろしぼん酢 切干大根の煮物 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																								
	1132kcal	262.2g	266.2g	126.3g	2.8g	817kcal	61.8g	53.1g	128.2g	2.8g	851kcal	168.7g	162.1g	126.1g	2.8g	969kcal	124.2g	123.3g	143.9g	3.6g	850kcal	33.7g	41.8g	141.1g	3.1g	901kcal	157.8g	157.9g	132.8g	4.8g	813kcal	110.2g	92.5g	170.0g	3.2g	569kcal	59.7g	59.7g	58.3g	4.2g	603kcal	166.6g	168.7g	56.2g	4.2g	721kcal	122.1g	129.9g	74.0g	5.0g	602kcal	31.6g	48.4g	71.2g	4.5g	653kcal	155.7g	164.5g	62.9g	6.2g	565kcal	108.1g	99.1g	100.1g	4.6g
昼食	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	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ																							
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																							
トンテキ丼 ほうれん草とかまぼこの和え物 ストロベリーゼリー 味噌汁						鶏ときのこの和風スパゲティ ブロッコリーのパンクインサラダ 抹茶パバロア ご飯 コンソメスープ						柑橘香る冷やしラーメン 揚げ餃子 杏仁豆腐 ご飯						かき揚げ丼 ほうれん草とやしのわさび和え フルーツみつ豆 味噌汁						卵とじうどん 里芋のそぼろ煮 プリン 十五穀ご飯						温玉のせ肉味噌まぜめし パンネとアスパラのソテー プリン 味噌汁						辛口ジャンバラヤゼリア いんげんのピーナツ和え バナナ わかめとねぎの中華スープ																													
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																									
1143kcal	316.8g	312.4g	194.8g	5.8g	918kcal	47.8g	31.5g	164.2g	4.6g	968kcal	55.0g	38.5g	182.6g	4.5g	958kcal	47.7g	42.9g	156.1g	5.2g	1187kcal	286.0g	269.9g	193.2g	8.5g	841kcal	51.2g	41.0g	147.7g	5.4g	897kcal	255.2g	248.5g	121.3g	5.5g																															
夕食	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	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレシタ	キウイ	もも	りんご	バナナ																							
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																							
白身魚フライ じゃが芋と豚肉のバター醤油炒め ご飯 味噌汁						豚肉の生姜焼き 大根とこんにゃくの煮物 ご飯 味噌汁						ネオミーツ野菜炒め(サステナブル) 大学南瓜 ご飯 味噌汁						豚肉と野菜のチャプチェ キャベツとカニカマのマヨネーズ和え ご飯 味噌汁						ビーフカレー 若鶏の唐揚げ ヨーグルト						チキンピカタ 茎わかめのゆかり和え ご飯 味噌汁						牛肉じゃが 青梗菜と小えびの和え物 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	107.2g	180.9g	3.1g	962kcal	30.3g	124.1g	189.8g	4.4g	1000kcal	30.1g	154.9g	160.5g	5.3g	900kcal	90.6g	87.0g	160.3g	4.1g	965kcal	34.3g	34.8g	127.9g	4.7g	947kcal	292.5g	280.3g	248.1g	3.8g	994kcal	101.6g	98.2g	177.3g	6.3g																															

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。