

Weekly Menu

日	10月2日						10月3日						10月4日						10月5日						10月6日						10月7日						10月8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 豚肉と茄子の炒め物 ほうれん草とえのきの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー グリルチキン ブロッコリーのツナマヨ和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー オムレツミートソース スナップエンドウとベーコンの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ハムエッグ たぬき冷奴 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 挽肉ともやしの炒め物 小松菜としめじのお浸し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー アジフライ 納豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー チキンボールの旨煮 いんげんのピーナツ和え 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					
	930kcal 87.1g 84.8g 166.3g 3.6g						921kcal 75.2g 73.4g 126.0g 2.7g						940kcal 189.7g 181.8g 127.6g 3.6g						1133kcal 268.4g 257.3g 131.9g 3.5g						850kcal 33.7g 55.3g 129.0g 3.5g						912kcal 49.9g 61.5g 156.4g 2.5g						830kcal 41.1g 31.4g 137.8g 4.6g					
682kcal 85.0g 91.4g 96.4g 5.0g						673kcal 73.1g 80.0g 56.1g 4.1g						692kcal 187.6g 188.4g 57.7g 5.0g						885kcal 266.3g 263.9g 62.0g 4.9g						602kcal 31.6g 61.9g 59.1g 4.9g						664kcal 47.8g 68.1g 86.5g 3.9g						582kcal 39.0g 38.0g 67.9g 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	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	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	スタミナ三色丼 インゲンとコーンのソテー アセロラゼリー 味噌汁						ジャージャー麺 コーンポテトサラダ フルーツ ご飯						焼肉ピラフ 茎わかめのナムル マスカットゼリー 中華たまごスープ						鶏肉の照り焼き丼 海藻としらすの和え物 はちみつレモンゼリー 味噌汁						豚キムチうどん キャベツのしぼりけし和え ぶどうゼリー ご飯						牛とろ丼 青梗菜のお浸し フルーツ(ミカン缶) コンソメスープ						レモンバター塩焼きそば 南瓜のバター醤油金平 和風パイ 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											
	1189kcal 418.3g 410.8g 163.9g 3.8g						854kcal 44.8g 29.2g 162.7g 3.8g						923kcal 145.4g 149.2g 166.1g 6.2g						958kcal 243.2g 229.0g 293.3g 4.8g						866kcal 79.5g 60.3g 187.4g 7.5g						918kcal 108.9g 113.3g 182.2g 6.4g						897kcal 222.0g 225.2g 244.1g 5.5g					
	● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●											
	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	北海道男爵(かぼちゃ)コロケ&唐揚げ ひじきと五豆の煮物 ご飯 味噌汁						さわらのごま焼き 筍の紅生姜揚げ ご飯 味噌汁						オリーブ香る豚肉のトマトすき煮 切り干し大根のかき揚げ ご飯 味噌汁						揚げ餃子のチリソース うまい菜と油揚げの和え物 ご飯 味噌汁						野菜ビーフカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト						回鍋肉(ホイコーロー) きゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁						麻婆豆腐 シューマイ ご飯 キャベツとニラの中華スープ					
	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											
	944kcal 34.0g 59.0g 138.7g 3.6g						962kcal 30.3g 88.8g 173.3g 3.4g						1000kcal 30.1g 105.1g 171.7g 4.4g						900kcal 54.0g 65.1g 156.9g 4.1g						1000kcal 39.9g 35.4g 160.3g 3.6g						947kcal 129.9g 119.7g 162.4g 4.6g						994kcal 53.4g 49.3g 123.6g 5.6g					
	● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●						● ● ● ● ● ●											
	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。