

Weekly Menu

日	10月9日						10月10日						10月11日						10月12日						10月13日						10月14日						10月15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 えびとチンゲン菜の炒め物 じゃが芋のカレーソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ツナと玉ねぎの炒り卵 チキンナゲット ミックスサラダ 味噌汁 オレンジジュース						A・B共通メニュー ウインナーと野菜のケチャップ炒め 納豆 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー グリルチーズチキン 菜の花の和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー マスの塩焼き ポテトサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー かに玉チリソース ササミとスナップエンドウのマヨ和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ミートボールデミソース ジャーマンポテト 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										
	826kcal 102.3g 95.3g 169.1g 3.7g						1137kcal 317.6g 310.7g 158.3g 2.8g						947kcal 55.7g 56.1g 134.2g 3.4g						948kcal 145.8g 138.1g 193.6g 3.1g						850kcal 33.7g 67.6g 158.2g 2.5g						1188kcal 72.6g 84.4g 149.6g 4.2g						1055kcal 56.6g 110.3g 133.1g 3.3g										
578kcal 100.2g 101.9g 99.2g 5.1g						889kcal 315.5g 317.3g 88.4g 4.2g						699kcal 53.6g 62.7g 64.3g 4.8g						700kcal 143.7g 144.7g 123.7g 4.5g						602kcal 31.6g 74.2g 88.3g 3.9g						940kcal 70.5g 91.0g 79.7g 5.6g						807kcal 54.5g 116.9g 63.2g 4.7g											
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	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○
昼食	豚肉金平丼 茄子のあんかけ マンゴープリン 味噌汁						鶏飯(奄美大島郷土料理) コーンクリームコロッケ プリン						サンラーあんかけチャーハン 大根ときゅうりの中華和え 杏仁豆腐(手作り) 味噌汁						ねぎ塩唐揚げ丼 きのこのマリネ ミニたいやき 味噌汁						昔ながらのナポリタン シーザーサラダ 大学芋 ご飯 コンソメスープ						醤油ラーメン 春巻き ライチゼリー ご飯						ピピン丼 木耳とおくらのおかか和え りんご 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																
	844kcal 100.9g 89.8g 183.1g 4.4g						894kcal 89.4g 85.5g 136.3g 5.5g						1022kcal 263.4g 255.5g 129.1g 8.1g						958kcal 61.8g 67.2g 142.1g 5.6g						1110kcal 60.2g 47.8g 199.9g 4.8g						887kcal 48.8g 43.8g 164.1g 9.1g						897kcal 45.1g 35.8g 145.3g 4.3g										
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	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○
夕食	チキンソテーハニーマスタードソース アスパラのピーナッツ和え ご飯 味噌汁						マトウダイの幽庵焼き 大根のそぼろあん ご飯 味噌汁						Wカツプレート ほうれん草とちやしのお浸し ご飯 味噌汁						牛肉のボン酢炒め 刻み昆布の炒め煮 ご飯 味噌汁						チーズキーマカレー 小松菜とちくわの和え物 ミックスジュース						チキン南蛮 切干大根と枝豆の煮物 ご飯 味噌汁						豚肉の青じそ香り炒め 油揚げとげんまいの煮物 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																
	944kcal 34.0g 187.2g 241.2g 4.3g						962kcal 30.3g 36.5g 111.2g 3.6g						1000kcal 30.1g 72.6g 150.8g 5.2g						900kcal 106.8g 115.0g 177.3g 4.7g						965kcal 48.1g 61.3g 143.3g 4.6g						947kcal 64.4g 47.2g 125.8g 4.2g						994kcal 143.6g 130.1g 194.2g 4.7g										
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	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○	○	か	○	○	○	○

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。