

Weekly Menu

日	10月16日						10月17日						10月18日						10月19日						10月20日						10月21日						10月22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																
	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 鶏肉とじゃがいものヤンニョム炒め 青梗菜と小えびの和え物 野菜サラダ 味噌汁						A・B共通メニュー プレーンオムレツ 豚肉とキャベツのコチジャン炒め 納豆 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 白身魚と豆腐のふわり天の煮物 小松菜と焼き豚の中華和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ハムソーテー & チキンナゲット 大学南瓜 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豚肉と里芋の炒め煮 温泉卵 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー スクランブルエッグ キャベツと人参のひり辛炒め 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー えびカツ いんげんの卵の花和え 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																
	1049kcal 140.8g 137.1g 206.1g 3.7g						903kcal 184.5g 179.3g 133.8g 2.6g						889kcal 68.6g 68.9g 151.5g 6.5g						1067kcal 77.8g 68.8g 169.0g 3.0g						850kcal 33.7g 54.0g 150.9g 3.1g						908kcal 49.7g 50.1g 134.4g 2.6g						892kcal 38.8g 69.6g 140.7g 3.0g										
801kcal 138.7g 143.7g 136.2g 5.1g						655kcal 182.4g 185.9g 63.9g 4.0g						641kcal 66.5g 75.5g 81.6g 7.9g						819kcal 75.7g 75.4g 99.1g 4.4g						602kcal 31.6g 60.6g 81.0g 4.5g						660kcal 47.6g 56.7g 64.5g 4.0g						644kcal 36.7g 76.2g 70.8g 4.4g											
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
昼食	親子丼 春雨サラダ コーヒゼリー 味噌汁						ベーコンピラフ ミートボールの中華あん おいしいお肉ヨーグルト 味噌汁						クリーミーカレーうどん 枝豆ポテトサラダ パイナップル ご飯						おろし生姜焼き丼 ほうれん草の和え物 フルーツみつ豆 味噌汁						かき揚げそば コーンマカロニサラダ マンゴープリン 栗かやくごはん						ちゃんぽんあんかけ丼 おくらのごま和え りんごゼリー 味噌汁						バジルカルボナーラ なすの和え物 ロールケーキ(抹茶) ご飯 コンソメスープ										
	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																
	1152kcal 307.8g 306.9g 186.8g 4.7g						858kcal 116.9g 101.6g 130.1g 4.7g						1143kcal 78.3g 78.8g 222.0g 6.1g						958kcal 149.4g 129.7g 184.2g 4.4g						1060kcal 48.6g 39.1g 197.0g 7.3g						827kcal 160.2g 145.9g 207.2g 6.2g						897kcal 60.5g 49.1g 172.1g 4.8g										
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
夕食	照りマヨハンバーグ ひじきと豆のサラダ ご飯 コンソメスープ						豚キムチ うまい菜としめじの和え物 ご飯 味噌汁						オーロラチキン シャキシャキごぼうサラダ ご飯 味噌汁						さばの蒲焼き れんこんきんぴら ご飯 味噌汁						エビフライカレー キャベツと海草のドレ和え パニライス風デザート						豚肉と厚揚げの煮物 ちくわのタルタル焼き ご飯 味噌汁						肉団子の中華炒め ブロッコリーの蟹あんかけ 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 64.8g 132.9g 4.9g						962kcal 30.3g 111.4g 186.6g 4.3g						1000kcal 30.1g 182.5g 235.9g 3.8g						900kcal 46.3g 41.6g 131.7g 3.8g						965kcal 48.8g 61.2g 135.4g 4.4g						947kcal 118.7g 97.3g 172.5g 4.2g						994kcal 88.1g 81.5g 137.2g 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

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。