

Weekly Menu

日	10月23日					10月24日					10月25日					10月26日					10月27日					10月28日					10月29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 ウインナーと野菜の塩炒め スナップエンドウのハニーマスタード和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ちくわの玉子とじ 納豆 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉のごまだれ アスパラのわさび和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚の香草焼き(ササガ®ル) ピーマンとコーンのソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ミートボール&目玉焼き オクラのおかか和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏ともやしのぼん酢炒め フライドポテト 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉と野菜のコチジャンソテー うまい菜とハムの和え物 ポテトサラダ 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																
	899kcal 92.5g 91.6g 135.0g 3.9g					1049kcal 258.0g 244.7g 138.3g 4.4g					911kcal 106.2g 98.8g 177.4g 2.9g					870kcal 127.7g 112.3g 168.8g 4.2g					850kcal 33.7g 33.7g 135.7g 3.1g					964kcal 123.6g 120.5g 183.4g 3.6g					847kcal 84.2g 80.0g 148.4g 3.1g																
651kcal 90.4g 98.2g 65.1g 5.3g					801kcal 255.9g 251.3g 68.4g 5.8g					663kcal 104.1g 105.4g 107.5g 4.3g					622kcal 125.6g 118.9g 98.9g 5.6g					602kcal 31.6g 40.3g 65.8g 4.5g					716kcal 121.5g 127.1g 113.5g 5.0g					599kcal 82.1g 86.6g 78.5g 4.5g																	
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	チーズ牛丼 きつねとベーコン炒め レモンゼリー コンソメスープ					味噌鶏丼 蒸し鶏とパプリカの彩り和え ストロベリーゼリー 味噌汁					芝麻(チマー)味噌ラーメン さつま揚げのマヨネーズ焼き みかんゼリー ゆかりご飯					高菜明太スパゲティ 菜の花と人参の和え物 みつ豆 菜飯 たまごスープ					鶏天丼 もやしとザーサイ和え みかん缶 味噌汁					しらすチャーハン メンチカツ プリン 味噌汁					焼きそば 揚げ餃子 バナナ 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																					
	1032kcal 106.0g 109.6g 184.9g 6.4g					1052kcal 201.9g 197.7g 223.3g 4.4g					1104kcal 122.9g 109.3g 188.6g 10.9g					958kcal 161.2g 138.7g 170.6g 6.3g					1102kcal 168.2g 164.5g 245.9g 5.9g					866kcal 116.1g 118.6g 155.7g 4.6g					897kcal 86.5g 77.1g 220.3g 5.6g																
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	塩だれ豚焼肉 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁					プリの黒胡椒焼き 厚揚げとじゃが芋の煮物 ご飯 味噌汁					揚げ鶏の黒酢あん チリコンカン ご飯 味噌汁					トリユク香る特製ハヤシライス トマトのフレンチマスタードサラダ フルーツ					柚子香る鶏塩うどん 切干大根とじきの煮物 ご飯 シューマイ					麻婆茄子豆腐 ツナマカロニサラダ ご飯 味噌汁					若鶏の唐揚げ 炒り豆腐 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 120.0g 182.3g 3.8g					962kcal 30.3g 129.5g 189.5g 3.5g					1000kcal 30.1g 45.9g 135.7g 4.5g					1200kcal 72.9g 85.8g 165.3g 3.7g					965kcal 58.3g 40.9g 159.0g 7.0g					947kcal 65.3g 58.2g 145.7g 6.2g					994kcal 72.5g 86.8g 116.5g 3.8g																
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	○	○	○	○	○	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。