

# Weekly Menu

日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5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 スクランブルエッグ & ウィナー コロッケ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鶏肉と白菜の塩炒め フライドポテト ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー マスの塩焼き ひじきと枝豆の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 焼豆腐と鶏肉の煮物 おくらの海苔和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ 菜の花のベーコン炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアソーセージステーキ がんもの煮物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 厚焼き玉子 はりはりサラダ 納豆 味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 982kcal 51.9g 107.1g 142.2g 3.5g	E P F C Salt 862kcal 82.2g 82.3g 156.2g 3.2g	E P F C Salt 798kcal 83.1g 66.3g 157.6g 2.4g	E P F C Salt 861kcal 88.7g 79.1g 169.4g 4.3g	E P F C Salt 850kcal 33.7g 75.7g 133.1g 4.1g	E P F C Salt 890kcal 109.9g 101.2g 154.2g 4.0g	E P F C Salt 930kcal 49.2g 165.0g 126.1g 3.1g
卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	
昼食	さばのタルタル丼 春雨サラダ レモンゼリー 味噌汁	チキンとかぼちゃのカルボナーラ 小松菜ともやしのおかか和え ストロベリーゼリー コーンと枝豆の混ぜご飯 パンキンスープ	焼きラーメン 春巻き りんごゼリー ご飯	タコライス 茄子の生姜醤油 みかん牛乳寒天 味噌汁	いか天丼 五目豆と切干大根の煮物 抹茶ババロア 味噌汁	カレーうどん キャベツとかニカマのマヨネーズ和え バナナ ご飯	牛バラ炒め丼 小松菜とかまぼこの和え物 プリン 味噌汁
	E P F C Salt 1057kcal 76.3g 65.0g 150.0g 5.1g	E P F C Salt 1256kcal 102.7g 87.2g 234.3g 4.9g	E P F C Salt 1035kcal 45.3g 48.2g 191.7g 5.2g	E P F C Salt 958kcal 150.1g 144.4g 205.6g 4.0g	E P F C Salt 1198kcal 208.8g 220.1g 396.9g 5.0g	E P F C Salt 1029kcal 58.1g 56.1g 179.3g 6.8g	E P F C Salt 1097kcal 58.0g 66.6g 159.9g 4.1g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
夕食	豚肉と野菜のキムチ炒め ほうれん草としらすの和え物 ご飯 味噌汁	デミカツ スナップエンドウのピーナッツ和え ご飯 味噌汁	豚肉じゃが れんごんの梅和え ご飯 味噌汁	すき焼き風回鍋肉 温泉卵 ご飯 味噌汁	チキンステーキソース カリフラワーのハニーマスタード和え ご飯 味噌汁	豚肉と豆腐のチャンプル 木耳とうまい菜の和え物 ご飯 味噌汁	肉団子の中華旨煮 ねぎ塩冷奴 ご飯 味噌汁
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 177.1g 185.5g 5.0g	E P F C Salt 962kcal 30.3g 76.2g 152.6g 9.2g	E P F C Salt 1000kcal 30.1g 115.3g 199.7g 6.3g	E P F C Salt 900kcal 386.6g 372.5g 175.8g 4.4g	E P F C Salt 965kcal 222.6g 213.6g 247.8g 3.2g	E P F C Salt 947kcal 238.0g 230.4g 166.8g 5.0g	E P F C Salt 994kcal 87.3g 78.7g 145.1g 8.0g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	卵 乳 小麦 そば 落花生 大豆 ● ● ● ● ● ● かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ

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。