

Weekly Menu

日	11月6日					11月7日					11月8日					11月9日					11月10日					11月11日					11月12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 オムレットマトソース ほうれん草の和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 厚揚げの玉子とじ ポテトサラダ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーとスナックエンドウの炒め物 南瓜のチーズ焼き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ぶりの生姜煮 マカロニサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚と豆腐のふんわり天の煮物 アスパラの塩炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー グリルチキン うまい菜のお浸し 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 目玉焼き&ハッシュドポテト 切干大根の煮物 納豆 味噌汁 牛乳											
	E P F C Salt 705kcal 22.1g 13.3g 120.4g 3.1g					E P F C Salt 838kcal 25.0g 20.3g 133.1g 4.8g					E P F C Salt 811kcal 22.2g 21.2g 129.5g 2.9g					E P F C Salt 927kcal 33.6g 26.1g 132.0g 5.8g					E P F C Salt 850kcal 33.7g 18.5g 136.8g 6.4g					E P F C Salt 755kcal 28.0g 17.5g 117.7g 2.9g					E P F C Salt 914kcal 26.0g 29.0g 132.5g 3.0g											
457kcal 20.0g 19.9g 50.5g 4.5g					590kcal 22.9g 26.9g 63.2g 6.2g					563kcal 20.1g 27.8g 59.6g 4.3g					679kcal 31.5g 32.7g 62.1g 7.2g					602kcal 31.6g 25.1g 66.9g 7.8g					507kcal 25.9g 24.1g 47.8g 4.3g					666kcal 23.9g 35.6g 62.6g 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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昼食	味噌カツ丼 ピリ辛もやし 和風パフェ 清まし汁					西郷don!! ちくわのツナマヨ焼き 厚切りバウムクーヘン					ベーコンとキャベツのバジルスバゲティ チキンナゲット 紅茶ゼリー ご飯 青菜たっぷり酸辣湯スープ					五目チャーハン きゅうりのキムチ和え はちみつレモンゼリー 味噌汁					麻婆丼 イタリアンサラダ みかん缶 味噌汁																					
	E P F C Salt 944kcal 28.3g 22.7g 157.7g 5.9g					E P F C Salt 903kcal 29.7g 31.8g 122.9g 4.6g					E P F C Salt 1151kcal 33.0g 34.4g 173.4g 4.0g					E P F C Salt 958kcal 19.7g 10.1g 127.4g 4.7g					E P F C Salt 792kcal 28.1g 23.5g 118.1g 4.8g					E P F C Salt 944kcal 28.3g 18.1g 123.1g 3.8g																
	アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー																
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
夕食	ホッケのレモンペッパー焼き 里芋のそぼろ煮 ご飯 味噌汁					ハンバーグきのこデミグラスソース 小松菜とツナの和え物 ご飯 味噌汁					牛バラ炒め 大根田楽 ご飯 味噌汁					ポークチャップ ブロッコリーとえびの炒め物 ご飯 味噌汁					コロッケカレー ほうれん草と厚揚げの和え物 りんご					ポークソーテーグレイビーソース 白菜とハムの和え物 ご飯 味噌汁					牛肉豆腐 ひじきとおくらの和え物 ご飯 味噌汁											
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 14.4g 108.9g 3.7g					E P F C Salt 962kcal 30.3g 17.5g 125.6g 4.7g					E P F C Salt 1000kcal 30.1g 31.2g 123.5g 3.8g					E P F C Salt 900kcal 28.6g 21.1g 112.8g 3.4g					E P F C Salt 965kcal 18.3g 20.5g 138.7g 4.8g					E P F C Salt 947kcal 28.3g 18.1g 123.1g 3.8g					E P F C Salt 994kcal 27.5g 27.0g 125.3g 6.7g											
	アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー																
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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。