

Weekly Menu

| 日 | 11月13日 | | | | | 11月14日 | | | | | 11月15日 | | | | | 11月16日 | | | | | 11月17日 | | | | | 11月18日 | | | | | 11月19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 | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | A・B共通メニュー いわしの醤油焼き じゃが芋とピーマンの味噌金平 キャベツと海草のドレ和え 味噌汁 牛乳 | | | | | A・B共通メニュー 照り焼きハンバーグ おぐらの梅肉和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳 | | | | | A・B共通メニュー スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 | | | | | A・B共通メニュー にら玉子とじ ゆず大根 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 | | | | | A・B共通メニュー 海鮮団子の炊き合わせ 小松菜とれんこんのお浸し 野菜サラダ 味噌汁 ピクニックフルーツ | | | | | A・B共通メニュー 厚焼き玉子 たぬき冷奴 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 | | | | | A・B共通メニュー 豚肉とザーサイの炒め物 五目豆とおからの和え物 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 | | | | | | | |
| 801kcal | 30.3g | 17.3g | 127.1g | 4.2g | 797kcal | 26.0g | 17.9g | 128.2g | 4.5g | 843kcal | 24.6g | 23.6g | 127.8g | 3.3g | 761kcal | 23.7g | 14.9g | 128.0g | 5.2g | 850kcal | 33.7g | 4.9g | 139.8g | 4.6g | 1041kcal | 29.1g | 41.3g | 133.2g | 3.1g | 799kcal | 31.6g | 19.1g | 120.3g | 3.8g | | | | | | | | |
| 553kcal | 28.2g | 23.9g | 57.2g | 5.6g | 549kcal | 23.9g | 24.5g | 58.3g | 5.9g | 595kcal | 22.5g | 30.2g | 57.9g | 4.7g | 513kcal | 21.6g | 21.5g | 58.1g | 6.6g | 602kcal | 31.6g | 11.5g | 69.9g | 6.0g | 793kcal | 27.0g | 47.9g | 63.3g | 4.5g | 551kcal | 29.5g | 25.7g | 50.4g | 5.2g | | | | | | | | |
| 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 昼食 | 洋風とんこつまぜそば いんげんのおかか和え オレンジゼリー ご飯 | | | | | チキンムチーズ丼 ほうれん草のお浸し フルーツ白玉 味噌汁 | | | | | 青梗菜と挽肉の白湯ラーメン ミニチキンカツ フルーチェ(ぶどう) ご飯 | | | | | 牛すき丼 スナップエンドウと木耳の炒め物 杏仁豆腐 味噌汁 | | | | | 親子丼 刻み昆布の炒め煮 フルーツカクテル 味噌汁 | | | | | 柚子香る鶏塩うどん 大学南瓜 マンゴープリン 炊き込みご飯 | | | | | 辛口ジャンバラヤピラフ 若鶏の唐揚げ いちごミルクゼリー 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 | | | | | | | | | | | | |
| 1040kcal | 31.0g | 25.8g | 171.8g | 6.1g | 778kcal | 27.6g | 19.6g | 122.4g | 3.8g | 979kcal | 37.4g | 25.2g | 152.3g | 8.8g | 958kcal | 21.8g | 23.0g | 125.6g | 5.3g | 1090kcal | 33.8g | 17.8g | 198.1g | 5.1g | 859kcal | 24.8g | 11.6g | 164.9g | 7.7g | 897kcal | 29.3g | 29.6g | 120.7g | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食 | ポークカレー 揚げナスの青しそ風味サラダ きのこスープ ヨーグルト | | | | | トンテキ 5品目の胡麻和え ご飯 味噌汁 | | | | | コロッケ&白身魚フライ 大根とこんにゃくの煮物 ご飯 味噌汁 | | | | | 豚ルコギチャブチ 揚げ出し豆腐おろしポン酢 ご飯 味噌汁 | | | | | 五目ちらし寿司 里芋と豚肉の煮物 清まし汁 | | | | | 黒毛和牛メンチカツ&ピーマン肉詰めフライ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 | | | | | アジの南蛮漬け キャベツと焼き豚の中華和え 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 | 13.9g | 119.2g | 5.6g | 962kcal | 30.3g | 28.2g | 115.1g | 4.5g | 1000kcal | 30.1g | 23.3g | 138.9g | 3.6g | 900kcal | 32.1g | 26.9g | 146.9g | 3.9g | 965kcal | 22.2g | 5.9g | 112.1g | 4.4g | 947kcal | 21.5g | 24.2g | 128.6g | 3.2g | 994kcal | 29.6g | 18.0g | 123.5g | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

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。