

Weekly Menu

日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26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 ロールキャベツ 菜の花と人参のお浸し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポパイスクランブルエッグ スパゲティサラダ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー チキンときのこのトマト煮 スナップエンドウとベーコンの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー マスのムニエル キャベツとカニカマの和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアムソテー 10品目サラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー オムレットマトソース 小松菜とツナのお浸し 温野菜サラダ 味噌汁 いちごオレ	A・B共通メニュー カレー肉じゃが わかめと蒲鉾のごま酢和え コーンサラダ 味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 705kcal 23.0g 11.5g 125.2g 4.2g 457kcal 20.9g 18.1g 55.3g 5.6g	E P F C Salt 806kcal 20.6g 22.7g 125.3g 3.0g 558kcal 18.5g 29.3g 55.4g 4.4g	E P F C Salt 932kcal 33.2g 30.5g 126.9g 4.4g 684kcal 31.1g 37.1g 57.0g 5.8g	E P F C Salt 768kcal 31.3g 15.3g 121.1g 3.7g 520kcal 29.2g 21.9g 51.2g 5.1g	E P F C Salt 850kcal 33.7g 20.3g 125.1g 3.9g 602kcal 31.6g 26.9g 55.2g 5.3g	E P F C Salt 692kcal 19.5g 7.8g 131.5g 3.0g 444kcal 17.4g 14.4g 61.6g 4.4g	E P F C Salt 812kcal 27.2g 16.1g 136.2g 4.3g 564kcal 25.1g 22.7g 66.3g 5.7g
アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● パナナ ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● パナナ ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● パナナ ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● パナナ ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● パナナ ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● パナナ ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● パナナ ●	
昼食	焼きうどん 切干大根のキムチ和え さつま芋の塩バターカラメル 味噌汁	豚キャベ丼 茎わかめのナムル オレンジゼリー 味噌汁	台湾担々にゆづめん キャベツの塩昆布和え ピーチフルーチェ ご飯	かき揚げそば 茄子田楽 ロールケーキ(抹茶) ゆかりご飯	レモンパッパー塩焼きそば 肉団子の甘酢あん バナアイス風デザート ご飯 味噌汁	ハニマスチキン丼 ひじきとれんごんの煮物 マンゴープリン 味噌汁	いじり蒲焼丼 パンブキンサラダ ライチゼリー 味噌汁
	E P F C Salt 874kcal 28.5g 13.2g 162.1g 6.7g	E P F C Salt 838kcal 24.8g 36.3g 101.7g 4.6g	E P F C Salt 911kcal 32.7g 20.4g 151.8g 8.2g	E P F C Salt 958kcal 24.2g 23.2g 157.1g 6.8g	E P F C Salt 1051kcal 28.7g 27.9g 175.3g 5.7g	E P F C Salt 875kcal 32.8g 26.4g 125.0g 5.8g	E P F C Salt 897kcal 26.1g 17.8g 135.4g 4.3g
	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●
夕食	チキンカツ じゃがいもの煮物 ご飯 味噌汁	ハンバーグシャリアピンソース うまい菜としめじの和え物 ご飯 味噌汁	野菜ビーフカレー オニオンサラダドレッシング和え オレンジ	チキンチャップ ブロッコリーのチーズ焼き ご飯 味噌汁	牛皿 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	おでん 筍の紅生姜揚げ ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ほうれん草とえのきのお浸し ご飯 味噌汁
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 25.4g 140.0g 3.6g	E P F C Salt 962kcal 30.3g 14.3g 122.6g 5.3g	E P F C Salt 1000kcal 30.1g 13.1g 121.8g 3.7g	E P F C Salt 900kcal 30.8g 23.8g 115.9g 3.9g	E P F C Salt 965kcal 22.8g 25.2g 121.0g 5.5g	E P F C Salt 947kcal 30.1g 13.1g 130.9g 6.7g	E P F C Salt 994kcal 35.3g 17.5g 118.0g 4.5g
	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●	アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ● 大豆 ● かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ●

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。