

Weekly Menu

日	11月27日					11月28日					11月29日					11月30日					12月1日					12月2日					12月3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 おろし豆腐ハンバーグ 春菊と舞茸の和え物 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 太刀魚のバター醤油ソース ブロッコリーとコーンのソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉とこんにゃくの炒め煮 インゲンと油揚げの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 明太炒り卵 スナップエンドウのハニーマスタード和え 納豆 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 粗挽きウインナーソーテ&ハッシュドポテト マカロニサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー 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 肉団子の和風あん ほうれん草とやしのゆず和え 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	E	P	F	C	Salt	
873kcal	23.5g	28.7g	135.6g	3.9g	868kcal	28.6g	27.0g	122.0g	3.3g	785kcal	28.3g	17.4g	124.2g	3.4g	769kcal	27.3g	17.6g	121.2g	3.5g	850kcal	33.7g	35.0g	132.6g	3.9g	820kcal	23.9g	21.4g	129.0g	5.1g	872kcal	28.7g	25.3g	127.9g	3.9g							
625kcal	21.4g	35.3g	65.7g	5.3g	620kcal	26.5g	33.6g	52.1g	4.7g	537kcal	26.2g	24.0g	54.3g	4.8g	521kcal	25.2g	24.2g	51.3g	4.9g	602kcal	31.6g	41.6g	62.7g	5.3g	572kcal	21.8g	28.0g	59.1g	6.5g	624kcal	26.6g	31.9g	58.0g	5.3g							
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
昼食	オムライスカルボナーソース アスパラのピーナツ和え パン缶 キャベツとあさりのスープ					唐揚げ丼 茎わかめと玉ねぎの和え物 抹茶羊羹 味噌汁					ミートソースパゲティ グリーンサラダ 白玉入りフルーツあんみつ ご飯 コンソメスープ					豚肉と青菜のごはん 里芋の甘辛だれ ぶどうゼリー 味噌汁					山菜うどん エビカツ みかんゼリー わさびご飯					ポークピラフ 春巻き はちみつレモンゼリー 味噌汁					五目あんかけ焼きそば にらまんじゅう 焼きプリンタルト ご飯										
	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						
	910kcal	31.4g	32.7g	122.7g	6.2g	902kcal	27.4g	33.7g	123.2g	5.3g	979kcal	28.3g	9.5g	191.0g	5.7g	958kcal	23.4g	30.4g	129.8g	4.2g	932kcal	25.2g	15.9g	172.3g	6.9g	829kcal	29.0g	22.8g	126.1g	4.6g	897kcal	30.7g	29.9g	175.8g	4.5g						
	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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
夕食	回鍋肉(ホイコーロー) もやしとメンマのピリ辛和え ごはん 味噌汁					ポークカツレツデミソース ひじきと人参のキヌア入りサラダ ごはん 味噌汁					牛バラ炒め 南瓜の煮物 ごはん 味噌汁					鯖の味噌煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁					ミートボールクリームシチュー 菜の花と蒸し鶏の和え物 ごはん					麻婆春雨 青梗菜の和え物 ごはん 清まし汁					ケイジャンチキン スパゲティサラダ ごはん 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	E	P	F	C	Salt						
	944kcal	34.0g	18.8g	102.3g	4.6g	962kcal	30.3g	23.7g	113.2g	3.0g	1000kcal	30.1g	30.2g	110.5g	3.8g	900kcal	31.3g	22.6g	103.8g	4.3g	965kcal	30.9g	18.2g	131.6g	5.3g	947kcal	19.5g	13.0g	110.0g	5.4g	994kcal	39.1g	32.8g	102.8g	4.0g						
	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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ

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。