

Weekly Menu

日	12月4日					12月5日					12月6日					12月7日					12月8日					12月9日					12月10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 鶏肉の味噌炒め うまい菜のお浸し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉の玉子とじ カレー風味のポテトサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー いわしの七味焼き ツナマカロニサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー がんもの煮物 じゃが芋とベーコンの黒胡椒炒め 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポテトのチーズ焼き ナポリタン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉とたけのこ炒め 春雨サラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー 白菜のおかか和え コーンサラダ 味噌汁 ココア											
	E P F C Salt 830kcal 30.9g 21.1g 124.5g 3.3g					E P F C Salt 909kcal 34.3g 24.2g 131.7g 5.1g					E P F C Salt 821kcal 31.6g 18.6g 125.7g 3.3g					E P F C Salt 936kcal 29.1g 26.8g 141.2g 6.5g					E P F C Salt 850kcal 33.7g 17.9g 135.0g 2.9g					E P F C Salt 800kcal 26.9g 19.0g 126.8g 3.0g					E P F C Salt 758kcal 20.0g 11.8g 139.6g 5.2g											
582kcal 28.8g 27.7g 54.6g 4.7g					681kcal 32.2g 30.8g 61.8g 6.5g					573kcal 29.5g 25.2g 55.8g 4.7g					688kcal 27.0g 33.4g 71.3g 7.9g					602kcal 31.6g 24.5g 65.1g 4.3g					552kcal 24.8g 25.6g 56.9g 4.4g					510kcal 17.9g 18.4g 69.7g 6.6g												
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	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	味噌バターコーンラーメン 水餃子 オレンジゼリー ご飯					中華飯 小松菜とえのきの和え物 フルーツ白玉 味噌汁					とりめし パンブキンサラダ フルーツ白玉 味噌汁					三色丼 キャベツのお浸し お茶まんじゅう 味噌汁					博多肉ごぼううどん ひじきのサラダ ラ・フランスゼリー ご飯					十勝風豚丼 里芋田楽 りんご 味噌汁					挽肉と卵のチャーハン焼売添え 菜の花のマリネ シフォンケーキ 味噌汁											
	E P F C Salt 1042kcal 36.6g 25.8g 165.6g 9.2g					E P F C Salt 974kcal 22.4g 10.0g 125.7g 5.3g					E P F C Salt 909kcal 35.9g 27.9g 126.8g 5.9g					E P F C Salt 958kcal 29.5g 24.4g 120.5g 4.8g					E P F C Salt 1076kcal 25.7g 30.2g 176.2g 6.9g					E P F C Salt 942kcal 31.7g 24.7g 123.2g 3.6g					E P F C Salt 997kcal 31.5g 32.0g 118.9g 5.1g											
	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	菁じそおろし牛かつ ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁					鶏肉の塩麹炒め 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁					豚肉の香りしょうゆ揚げ ほうれん草とちくわの和え物 ご飯 味噌汁					豆乳スンドゥブ(豆腐チゲ) いんげんとかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁					ハンバーグカレー おいしいカルシウムヨーグルト コンソメスープ					鶏唐揚げ黒酢ソース 大根とツナの煮物 ご飯 味噌汁					白身魚のムニエル おくらのごま和え ご飯 味噌汁											
	E P F C Salt 944kcal 34.0g 17.9g 128.5g 4.5g					E P F C Salt 962kcal 30.3g 21.3g 109.0g 3.5g					E P F C Salt 1000kcal 30.1g 23.5g 131.4g 3.9g					E P F C Salt 900kcal 30.4g 15.3g 117.9g 5.6g					E P F C Salt 965kcal 22.8g 16.9g 132.5g 6.5g					E P F C Salt 947kcal 31.0g 33.2g 122.3g 5.0g					E P F C Salt 994kcal 32.9g 11.4g 118.2g 3.2g											
	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。