

Weekly Menu

日	4月22日					4月23日					4月24日					4月25日					4月26日					4月27日					4月28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 ハムソテー & チキンナゲット いんげんのごま和え オニオンサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚の香草焼き(ササガア)ル スナップエンドウとベーコンの炒め物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレットマトソース 五目豆とおからの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ちくわの玉子とじ もやしのごーサイ和え ツナポテトサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーと野菜の塩炒め 青梗菜としめじの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉のごまだれ 春菊のお浸し 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー あじの塩焼き カリフラワーのカレーソテー 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																													
839kcal	27.5g	24.9g	121.9g	3.3g	802kcal	34.7g	16.4g	124.0g	4.9g	736kcal	22.8g	14.8g	123.0g	2.7g	784kcal	28.2g	16.1g	126.9g	5.6g	850kcal	33.7g	23.9g	123.4g	3.9g	841kcal	32.9g	23.3g	118.7g	3.2g	757kcal	33.6g	14.8g	118.5g	3.9g	591kcal	25.4g	31.5g	52.0g	4.7g	554kcal	32.6g	23.0g	54.1g	6.3g	488kcal	20.7g	21.4g	53.1g	4.1g	536kcal	26.1g	22.7g	57.0g	7.0g	602kcal	31.6g	30.5g	53.5g	5.3g	593kcal	30.8g	29.9g	48.8g	4.6g	509kcal	31.5g	21.4g	48.6g	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	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	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	ジャージャー麺風肉味噌うどん 木耳と小松菜の和え物 パン缶 菜飯ご飯					豚キムチ丼 カリフラワーのマヨ醤油和え 抹茶羊羹 味噌汁					鶏飯(奄美大島郷土料理) 豆腐のひき肉包み揚げ和風あん 白玉入りフルーツあんみつ					五目チャーハン焼売添え 白菜と菜の花のお浸し ぶどうゼリー 味噌汁					タンメン 筍とほうれん草のナムル 大学いも ご飯					温玉ビビンバ丼 揚げ出し豆腐 レモンゼリー 味噌汁					かき揚げ丼 豚肉とごぼうのオイスター炒め マンゴープリン コーンスープ																																						
	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																													
	921kcal	25.2g	13.7g	150.2g	4.3g	966kcal	28.2g	18.4g	122.5g	4.8g	976kcal	31.8g	23.0g	135.0g	5.8g	958kcal	28.9g	19.9g	127.6g	5.9g	945kcal	28.8g	20.9g	164.3g	8.3g	995kcal	30.3g	28.9g	129.1g	3.7g	997kcal	18.3g	18.6g	158.1g	5.2g																																		
	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	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	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) 揚げ里芋のごまだれかけ ご飯 味噌汁					甘辛鶏唐揚げ うまい菜と油揚げの和え物 ご飯 味噌汁					牛しゃぶおろしポン酢 れんごんの南部揚げ ご飯 味噌汁					油淋鶏(揚鶏の香味だれ) 大根の蟹あんかけ ご飯 味噌汁					野菜ビーフカレー メンチカツ おいしいカルシウムヨーグルト					麻婆春雨 オクラのおかか和え ご飯 味噌汁					ケイジャンチキン かぼちゃとインゲンのピーナッツ和え 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	E	P	F	C	Salt																																		
	944kcal	34.0g	23.9g	111.6g	4.3g	962kcal	30.3g	43.1g	109.6g	5.9g	1000kcal	30.1g	28.4g	104.6g	3.6g	900kcal	27.2g	27.8g	108.2g	4.8g	965kcal	19.1g	25.9g	134.5g	4.3g	947kcal	22.6g	15.7g	115.4g	4.5g	994kcal	34.3g	24.5g	102.0g	3.7g																																		
	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																												

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。