

Weekly Menu

日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5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 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 スパニッシュオムレツ きのこのバター醤油ソテー 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳	A・B共通メニュー マスのムニエル 大豆五目煮 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉と野菜のコーチジャンソテー もやしの七味炒め 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー にら玉子とじ 茄子のおかか和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー おろし豆腐ハンバーグ カリフラワーのバニーマスタード和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアムソテー ポテトサラダ ひじきの煮物 味噌汁 ア쿠アヨーグル
	E P F C Salt 1143kcal 30.6g 15.1g 218.4g 4.3g 895kcal 28.5g 21.7g 148.5g 5.7g	E P F C Salt 1221kcal 31.3g 20.4g 224.8g 3.3g 973kcal 29.2g 27.0g 154.9g 4.7g	E P F C Salt 1212kcal 41.4g 18.2g 214.8g 3.2g 964kcal 39.3g 24.8g 144.9g 4.6g	E P F C Salt 1194kcal 29.3g 21.3g 218.7g 2.9g 948kcal 27.2g 27.9g 148.8g 4.3g	E P F C Salt 1249kcal 31.7g 23.9g 221.5g 5.0g 1001kcal 29.6g 30.5g 151.6g 6.4g	E P F C Salt 1295kcal 31.6g 30.1g 230.0g 3.7g 1047kcal 29.5g 36.7g 160.1g 5.1g	E P F C Salt 1222kcal 32.9g 17.3g 229.2g 4.0g 974kcal 30.8g 23.9g 159.3g 5.4g
	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび
昼食	柚子香るちわ天冷やしうどん&苺ごはん 里芋のそぼろあん アロエヨーグルト	ハヤシライス 唐揚げと茹で野菜のサラダ いちごミルクゼリー	三色丼 青梗菜のザーサイ和え ショコラロールケーキ 味噌汁	ひれかつ丼 マカロニサラダ りんごゼリー 味噌汁	鶏肉の薬味丼 大根とさつま揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	チャーシューチャーハンにたまご添え ジャーマンパテ フルーチェ(ピーチ) 味噌汁	かき揚げそば キャベツのしお揚げ和え マンゴープリン ■炊き込みご飯お茶の香り
	E P F C Salt 930kcal 29.9g 16.5g 165.1g 9.0g	E P F C Salt 998kcal 25.0g 40.9g 132.4g 3.9g	E P F C Salt 908kcal 28.9g 27.5g 112.0g 4.6g	E P F C Salt 964kcal 25.6g 19.3g 146.8g 4.6g	E P F C Salt 973kcal 29.6g 18.9g 120.6g 5.8g	E P F C Salt 938kcal 23.5g 18.4g 120.4g 5.1g	E P F C Salt 972kcal 30.7g 18.3g 171.9g 8.3g
	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび
夕食	豚肉のバーベキューソース 菜の花と卵の炒め物 ご飯 味噌汁	担々豆腐ステーキ イカときゅうりの中華和え ご飯 味噌汁	牛肉と野菜の四川風 ブロッコリーとコーンのゴママヨ和え ご飯 味噌汁	海鮮八宝菜 はひりサラダ ご飯 味噌汁	冷やし混ぜそば 春巻き ご飯 味噌汁	鶏肉のポン酢バター炒め シーザーサラダ ご飯 味噌汁	豚肉と野菜のキムチ炒め 高野豆腐の煮物 ご飯 味噌汁
	E P F C Salt 864kcal 31.9g 16.6g 105.0g 3.7g	E P F C Salt 812kcal 32.1g 21.8g 98.0g 3.6g	E P F C Salt 921kcal 24.1g 36.0g 101.4g 4.7g	E P F C Salt 809kcal 24.6g 11.7g 102.5g 5.9g	E P F C Salt 1117kcal 43.0g 37.6g 153.5g 5.1g	E P F C Salt 835kcal 28.2g 26.0g 98.6g 4.0g	E P F C Salt 825kcal 26.9g 13.2g 103.5g 4.6g
	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび	卵 乳 小麦 大豆 植物油 スイ ● ● ● ● ● ● オレング オライ E.E うんご パナナ ゴロ กล้วยナム アーモンド (さみ) あらび

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