

# Weekly Menu

| 日     | 5月27日                                                             | 5月28日                                                    | 5月29日                                                          | 5月30日                                                | 5月31日                                                      | 6月1日                                                      | 6月2日                                              |
|-------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 曜日    | 月                                                                 | 火                                                        | 水                                                              | 木                                                    | 金                                                          | 土                                                         | 日                                                 |
| 朝食    | A<br>ライス 280g                                                     | A<br>ライス 280g                                            | A<br>ライス 280g                                                  | A<br>ライス 280g                                        | A<br>ライス 280g                                              | A<br>ライス 280g                                             | A<br>ライス 280g                                     |
|       | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                              | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                     | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                           | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                 | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                       | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                      | B<br>パン・ジャム or マーガリン                              |
|       | A・B共通メニュー<br>いわしの梅醤油焼き<br>スナップエンドウとベーコンの炒め物<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>明太炒り卵<br>アスパラとコーンのソテー<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>魚肉ソーセージソテー<br>蒸し鶏とパプリカの彩り和え<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>白菜とえびの旨煮<br>しらす菜豆<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>厚焼き玉子&ウインナー<br>スパゲティサラダ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>チャーシューエッグ<br>ひじきの煮物<br>納豆<br>味噌汁<br>アップルジュース | A・B共通メニュー<br>筑前煮<br>なすの和え物<br>コーンサラダ<br>味噌汁<br>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                                      |
|       | 1148kcal 37.5g 21.9g 195.0g 4.5g                                  | 1106kcal 33.3g 18.6g 196.7g 3.6g                         | 1121kcal 34.1g 17.9g 202.5g 5.1g                               | 1059kcal 29.6g 13.9g 200.3g 4.2g                     | 1353kcal 33.4g 41.1g 208.6g 4.0g                           | 1101kcal 26.0g 15.9g 210.2g 2.8g                          | 1072kcal 25.4g 13.2g 209.0g 3.6g                  |
| 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                                  |
|       | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                           | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                  | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                        | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                              | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                    | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                   | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                           |
|       | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                           | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                  | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                        | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                              | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                    | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                   | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                           |
|       | ● ● ● ● ●                                                         | ● ● ● ● ●                                                | ● ● ● ● ●                                                      | ● ● ● ● ●                                            | ● ● ● ● ●                                                  | ● ● ● ● ●                                                 | ● ● ● ● ●                                         |
|       | ● ● ● ● ●                                                         | ● ● ● ● ●                                                | ● ● ● ● ●                                                      | ● ● ● ● ●                                            | ● ● ● ● ●                                                  | ● ● ● ● ●                                                 | ● ● ● ● ●                                         |
| 昼食    | エビピラフィザーサラダ添え<br>揚げ餃子<br>プリン<br>コンソメスープ                           | ネオミツの焼肉丼<br>海藻と玉ねぎの和え物<br>コーヒゼリー<br>味噌汁                  | 冷やし蕎麦<br>揚げシューマイ<br>レモンゼリー<br>小えび青菜ご飯                          | トンテキ丼<br>チャイニーズソウザラダ<br>フルーツヨーグルト<br>味噌汁             | 肉うどん<br>ブロッコリーと卵のミックスサラダ<br>パニラババロア〜ぶどうジュレ〜<br>ご飯          | 豚丼<br>五目豆とほうれん草のごま和え<br>抹茶アイス風デザート<br>味噌汁                 | 唐揚げ丼チリマヨソース<br>キャベツとツナのマリネ<br>ライチゼリー<br>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                                      |
|       | 894kcal 19.7g 13.7g 123.9g 4.8g                                   | 1124kcal 28.6g 55.7g 129.6g 6.2g                         | 921kcal 33.4g 21.8g 149.5g 7.2g                                | 900kcal 34.2g 34.0g 112.6g 6.0g                      | 1157kcal 29.0g 36.6g 176.8g 6.5g                           | 954kcal 26.0g 36.9g 127.7g 5.7g                           | 914kcal 26.0g 36.2g 121.1g 4.7g                   |
|       | 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                                  |
|       | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                           | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                  | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                        | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                              | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                    | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                   | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                           |
| 夕食    | 照り焼きハンバーグ<br>れんこんきんぴら<br>ご飯<br>味噌汁                                | 揚げ鶏の甘酢あん<br>きゅうりとかにごまのサッパリ和え<br>ご飯<br>味噌汁                | ポークカツレツデミソース<br>南島のピーナッツ和え<br>ご飯<br>味噌汁                        | 鯛のカレー南蛮<br>タケノコのナムル<br>ご飯<br>味噌汁                     | ミートボールクリームシチュー<br>菜の花とちくわの和え物<br>ご飯<br>味噌汁                 | 麻婆春雨<br>春菊のザーサイ和え<br>ご飯<br>味噌汁                            | 白身魚の磯辺焼き<br>里芋とがんもの煮物<br>ご飯<br>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                                      |
|       | 920kcal 29.9g 18.5g 110.1g 5.2g                                   | 873kcal 32.6g 34.1g 106.2g 4.9g                          | 849kcal 30.3g 24.0g 125.5g 3.3g                                | 851kcal 23.2g 19.6g 120.1g 6.5g                      | 833kcal 26.5g 17.1g 119.7g 3.5g                            | 881kcal 22.5g 16.5g 111.9g 4.7g                           | 895kcal 34.3g 7.5g 99.1g 4.6g                     |
|       | 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                                  |
|       | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                           | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                  | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                        | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                              | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                    | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                   | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                           |
| 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                                  |
|       | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                           | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                  | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                        | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                              | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                    | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                   | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                           |
|       | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                           | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                  | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                        | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                              | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                    | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                                   | ごま コショウナツ アーモンド くらげ あわび                           |
|       | ● ● ● ● ●                                                         | ● ● ● ● ●                                                | ● ● ● ● ●                                                      | ● ● ● ● ●                                            | ● ● ● ● ●                                                  | ● ● ● ● ●                                                 | ● ● ● ● ●                                         |
|       | ● ● ● ● ●                                                         | ● ● ● ● ●                                                | ● ● ● ● ●                                                      | ● ● ● ● ●                                            | ● ● ● ● ●                                                  | ● ● ● ● ●                                                 | ● ● ● ● ●                                         |

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  
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。