

Weekly Menu

日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9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 ベーコンエッグ かぶの塩昆布和え ビーフンサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ 枝豆とコーンのソテー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー さばの塩焼き おからの梅肉和え 野菜サラダ 味噌汁 アップルジュース	A・B共通メニュー 豚肉とたけのこ炒め 納豆 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー グリルチキン ピーマンともやしの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーポトフ ペンネとアスパラのソテー 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー アジフライ スパゲティサラダ キャベツとツナのマリネ 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
	1196kcal 33.6g 19.9g 216.7g 3.2g	1272kcal 34.1g 26.1g 221.6g 4.0g	1289kcal 31.3g 21.7g 236.8g 4.5g	1228kcal 39.4g 21.6g 215.3g 2.2g	1174kcal 33.3g 21.0g 209.1g 3.2g	1338kcal 34.3g 25.9g 238.9g 5.2g	1301kcal 33.6g 26.1g 227.2g 3.0g
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
	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ
	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
昼食	冷やし中華 若竹煮 マスカットゼリー 青菜ごはん	豚すき丼 イカリングフライ 芋ようかん 味噌汁	エビ玉チリソース丼 春雨サラダ 青りんご風ゼリー 味噌汁	のり白身丼 カリフラワーの塩炒め オレンジゼリー 味噌汁	揚げなすの冷やしおろしうどん 切干大根の煮物 いちごびらろア わかめご飯	鶏肉の高菜丼 小松菜とちくわの和え物 ライチゼリー 味噌汁	五目チャーハン豆腐焼売添え 菜の花と蒸し鶏ばんず和え プリン 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
	856kcal 25.4g 7.9g 172.3g 6.5g	922kcal 30.0g 15.7g 141.2g 5.8g	970kcal 34.9g 20.9g 210.9g 5.1g	976kcal 29.0g 22.8g 215.7g 5.0g	931kcal 23.2g 17.1g 171.4g 5.4g	901kcal 37.0g 25.2g 181.1g 5.8g	933kcal 29.5g 14.8g 122.6g 5.5g
	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 えび
	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ
夕食	豚肉の生焼焼き ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉と野菜の甘酢あん 小松菜とかにかまのおかか和え ご飯 味噌汁	青じそおろし牛かつ わかめと薄餅のごま酢和え ご飯 味噌汁	豚肉と厚揚げの辛味噌炒め ほうれん草としらすの和え物 ご飯 味噌汁	カツカレー チンゲン菜と春雨の中華サラダ りんご	根菜たっぷりビーフシチュー キャベツとウインナーのガーリック炒め ご飯 コンソメスープ	メンチカツデミソースかけ パンパンサラダ 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
	962kcal 35.7g 22.2g 106.1g 5.4g	955kcal 28.8g 38.0g 126.7g 4.5g	946kcal 20.8g 20.5g 120.9g 5.4g	821kcal 38.8g 28.7g 102.5g 6.4g	989kcal 20.4g 18.7g 135.6g 4.8g	893kcal 24.6g 33.7g 125.7g 6.9g	991kcal 23.5g 44.8g 124.4g 3.9g
	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
	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ	かにかい オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ
アレルギー	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ	ごま コショウ アーモンド くるみ あじふ
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

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。