

Weekly Menu

朝食

6月10日 月					6月11日 火					6月12日 水					6月13日 木					6月14日 金					6月15日 土					6月16日 日					
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 目玉焼き & チキンナゲット 茄子のあんかけ 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハッシュドポテトのミートソース焼き 菜の花の和え物 納豆 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アスパラとウインナー炒め 10品目のうま煮 野菜サラダ 味噌汁 アップルジュース					A・B共通メニュー きのこの玉子とじ ジャーマンポテト 大根サラダ 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 ほうれん草と油揚げの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉団子の和風あん ブロッコリーとコーンのソテー 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー にんじんの三五八漬け焼き さつま芋サラダ 梅しらす奴 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	
1250kcal	32.6g	28.2g	211.5g	2.7g	1201kcal	30.0g	17.8g	228.6g	3.8g	1138kcal	21.9g	12.2g	233.1g	2.5g	1337kcal	37.1g	30.3g	224.6g	5.0g	1233kcal	33.9g	25.2g	215.3g	4.3g	1295kcal	35.6g	26.6g	224.3g	3.8g	1336kcal	37.6g	28.9g	225.2g	3.6g	
1002kcal	30.5g	34.8g	141.6g	4.1g	953kcal	27.9g	24.4g	158.7g	5.2g	890kcal	19.8g	18.8g	163.2g	3.9g	1089kcal	35.0g	36.9g	154.7g	6.4g	985kcal	31.8g	31.8g	145.4g	5.7g	1047kcal	33.5g	33.2g	154.4g	5.2g	1088kcal	35.5g	35.5g	155.3g	5.0g	
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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	

昼食

豚豚コギ丼 揚げ里芋のごま和え パイン缶 味噌汁					牛肉のスタミナ丼 切干大根の煮物 抹茶羊羹 味噌汁					彩り冷やしラーメン ミートコロッケ 白玉入りフルーツあんみつ ゆかりご飯					ビビンバ丼 大学南瓜 ぶどうゼリー 味噌汁					鶏天丼 おくらのごま和え ストロベリーゼリー 清まし汁					エビピラフ シーザーサラダ クレープ コンソメスープ					焼きそば 春巻き バナナ 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	
1140kcal	28.7g	47.0g	147.0g	4.1g	925kcal	24.9g	29.3g	138.6g	4.7g	908kcal	20.5g	13.6g	174.2g	6.0g	847kcal	24.9g	25.4g	131.5g	3.8g	1077kcal	34.3g	31.3g	161.2g	6.3g	886kcal	18.6g	10.8g	129.1g	4.2g	912kcal	30.1g	25.1g	194.4g	5.6g	
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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	

夕食

赤魚のタンドリース・バイシー焼き 白菜のお浸し ご飯 味噌汁					チャプチェ(ネオミーツと春雨韓国炒め) マカロニサラダ ご飯 味噌汁					豚肉の照り焼き キャベツとかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁					バイキングカレー ミックス野菜サラダ フライドポテト フルーツパンチ					ロールキャベツのトマト煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁					チキンソテー・玉ねぎだれ シャキシャキごぼうサラダ ご飯 味噌汁					かつ煮 アスパラのわさび和え 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	
837kcal	34.2g	10.1g	102.2g	4.7g	1119kcal	24.6g	48.8g	147.2g	5.2g	987kcal	26.8g	14.8g	111.3g	4.3g	1361kcal	34.4g	34.5g	230.8g	5.9g	879kcal	20.4g	14.4g	143.5g	5.6g	914kcal	35.6g	33.8g	114.2g	3.7g	947kcal	30.4g	23.1g	129.1g	4.5g	
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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	

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
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	※	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ
ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ		ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	

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。