

Weekly Menu

日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23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 オムレツミートソース 筍とベーコンのバター醤油炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鶏肉の豆板醤だれ 茎わかめのゆかり和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー アジフライ ハムとポテトのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉の中華炒め 春雨サラダ 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スクランブルエッグ&ウインナー ジャーマンポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー あじの塩焼き 小松菜炒め肉味噌かけ マカロニサラダ 味噌汁 いちごオーレ	A・B共通メニュー かに玉野菜あん 紫キャベツのマリネ フライドポテト 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
	1188kcal 31.4g 21.5g 214.1g 3.4g	1238kcal 38.5g 21.8g 217.0g 3.7g	1262kcal 33.0g 22.4g 226.9g 2.9g	1187kcal 31.7g 20.5g 214.4g 2.6g	1258kcal 31.5g 25.9g 220.4g 3.4g	1208kcal 38.2g 15.6g 223.5g 3.9g	1350kcal 29.9g 36.5g 222.1g 4.0g
アレルギー	940kcal 29.3g 28.1g 144.2g 4.8g	990kcal 36.4g 28.4g 147.1g 5.1g	1014kcal 30.9g 29.0g 157.0g 4.3g	939kcal 29.6g 27.1g 144.5g 4.0g	1010kcal 29.4g 32.5g 150.5g 4.8g	960kcal 36.1g 22.2g 153.6g 5.3g	1102kcal 27.8g 43.1g 152.2g 5.4g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●
	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●
	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	あんかけチャーハン いんげんとらすの和え物 プリン 清まし汁	ビビンバ丼 キャベツとベーコンの炒め物 コーヒゼリー 中華スープ	ベーコンと彩り野菜のペペロンチーノ ナタデココヨーグルト ミニメロンパン コンソメスープ	鶏肉の醤油焼き丼たらこマヨソース ビーフソテー ペビーパイン 味噌汁	チーズ牛丼 ほうれん草の和え物 パニラババロア〜ぶどうジュレ〜 味噌汁	オムライス ブロッコリーのピーナッツ和え 抹茶アイス風デザート パンブキンスープ	冷やし山椒チーズそば 金平れんこん ライチゼリー ご飯
	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
	891kcal 25.2g 11.6g 122.8g 9.5g	894kcal 27.2g 25.9g 114.4g 5.5g	925kcal 19.8g 22.7g 105.6g 4.3g	878kcal 32.9g 29.2g 118.2g 4.7g	1035kcal 31.5g 36.9g 142.6g 6.2g	909kcal 24.8g 26.7g 142.8g 5.4g	959kcal 30.6g 18.6g 168.1g 5.7g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●
	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●
	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●
夕食	豚肉のレモンペッパーソース ツナと人参のマリネ ご飯 味噌汁	豚肉と豆腐のチャンプル かにクリームコロッケ ご飯 味噌汁	鶏竜田揚げ 大根とさつま揚げの煮物 ご飯 味噌汁	メンチカツ 10品目のうま煮 ご飯 味噌汁	ロールキャベツシチュー しらたきの五目炒め ご飯 味噌汁	鶏唐揚げタルタルソース添え チンゲン菜と春雨の中華サラダ ご飯 味噌汁	豚肉とごぼうの卵とじ レンコンはき揚げ 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
	1011kcal 26.8g 56.2g 95.8g 4.5g	968kcal 42.5g 39.9g 109.3g 4.8g	904kcal 27.4g 28.3g 110.1g 4.0g	937kcal 20.3g 34.5g 111.4g 3.5g	832kcal 16.3g 11.4g 118.5g 5.5g	903kcal 32.4g 41.2g 96.8g 3.9g	930kcal 29.9g 18.6g 109.9g 4.8g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●
	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● パナナ ●
	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●	ごま ● カシューナッツ ●アーモンド ●

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。