

Weekly Menu

日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30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 ウインナーとスナックエンドウの炒め物 里芋の甘辛だれ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ふんわりほうれん草オムレツ&ウインナー もやしのザーサイ和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 厚揚げと焼き野菜のおろしだれ アスパラのピーナツ和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鮭の塩焼き がんもの煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー はんぺんの明太マヨ焼き いんげんとちくわの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 五目野菜の肉団子 オクラとめかぶのぼん酢和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 野菜入りスクランブルエッグ レタスの海苔サラダ 納豆 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
	1140kcal 29.6g 21.2g 203.9g 3.0g	1133kcal 30.9g 22.2g 198.6g 3.8g	1082kcal 29.5g 15.5g 203.2g 3.0g	1121kcal 41.5g 17.2g 194.5g 2.9g	1128kcal 29.7g 18.5g 206.8g 4.0g	1195kcal 32.8g 23.7g 209.0g 4.0g	1120kcal 27.2g 22.6g 197.7g 2.7g
アレルギー	892kcal 27.5g 27.8g 134.0g 4.4g	885kcal 28.8g 28.8g 128.7g 5.2g	834kcal 27.4g 22.1g 133.3g 4.4g	873kcal 39.4g 23.8g 124.6g 4.3g	880kcal 27.6g 25.1g 136.9g 5.4g	947kcal 30.7g 30.3g 139.1g 5.4g	872kcal 25.1g 29.2g 127.8g 4.1g
	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 アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	牛肉と小松菜のチャーハン目玉焼き添え 山菜おろし フルーチェ(ピーチ) 味噌汁	鶏肉のオイスター炒め ゴーヤのおかか和え ストロベリーゼリー 味噌汁	ごまだれ冷やし中華 鶏の唐揚げ みかんゼリー 菜飯	ソースカツ丼 かぶのレモン和え みつ豆 味噌汁	親子丼 さつま揚げとぜんまいの煮物 おいしいカルシウムヨーグルト 味噌汁	塩だれ豚丼 青梗菜としめじの和え物 プリン 味噌汁	冷やしツナマヨうどん 野菜肉とチーズの肉巻きフライ バナナ コーンと枝豆の混ぜご飯
	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
	849kcal 24.7g 23.0g 109.0g 4.5g	871kcal 32.3g 16.7g 198.3g 3.8g	970kcal 33.8g 26.7g 148.4g 6.9g	874kcal 30.5g 21.9g 213.6g 4.1g	961kcal 38.1g 20.6g 204.3g 5.9g	892kcal 39.8g 19.0g 190.4g 3.4g	1036kcal 23.6g 34.9g 157.3g 6.8g
	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	油淋鶏(揚鶏の香味だれ) ほうれん草とかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁	ごまの一夜干し(骨あり) 刻み昆布の炒め煮 ご飯 味噌汁	ハムカツ&海老カツ たけのこ土佐煮 ご飯 味噌汁	ハンバーググレイビーソース きのこブロックりのバター醤油炒め ご飯 味噌汁	チーズカレー いんげんと豚肉の炒め煮 杏仁フルーツ	本格四川麻婆豆腐 焼売 ご飯 味噌汁	鶏肉のバジル炒め カリフラワーのハニーマスタード和え 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
	895kcal 28.2g 27.7g 109.2g 4.5g	819kcal 32.2g 4.5g 89.4g 5.8g	967kcal 23.3g 29.9g 127.6g 4.2g	898kcal 26.4g 15.2g 116.5g 5.1g	916kcal 27.1g 21.9g 203.0g 4.9g	965kcal 36.9g 29.3g 112.4g 6.1g	945kcal 32.7g 26.8g 92.0g 3.2g
	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 アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ	ごま コショウ アーモンド くらげ あじ

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。