

Weekly Menu

日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7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 ポテトのカレーソテー スパゲティサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー カレー肉じゃが ひじきと人参のキヌア入りサラダ ミックスサラダ 味噌汁 ココア	A・B共通メニュー オムレツ&ウィンナー スナッペン豆腐のハニーマスタード和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー 青のりポテトサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムステーキ きのこのバター醤油ソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ いんげんと油揚げの甘辛煮 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ホキのパン粉焼き(ササガキル) さつま芋サラダ コーンサラダ 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
	1256kcal 25.3g 28.8g 219.4g 2.6g	1144kcal 28.8g 11.9g 226.9g 4.2g	1116kcal 29.4g 18.6g 203.7g 3.1g	1158kcal 30.3g 19.4g 211.9g 5.2g	1095kcal 32.8g 17.9g 198.3g 3.6g	1178kcal 31.1g 24.9g 202.8g 4.0g	1263kcal 40.9g 23.2g 217.9g 2.9g
アレルギー	1008kcal 23.2g 35.4g 149.5g 4.0g	896kcal 26.7g 18.5g 157.0g 5.6g	868kcal 27.3g 25.2g 133.8g 4.5g	910kcal 28.2g 26.0g 142.0g 6.6g	847kcal 30.7g 24.5g 128.4g 5.0g	930kcal 29.0g 31.5g 132.9g 5.4g	1015kcal 38.8g 29.8g 148.0g 4.3g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび
昼食	豚ブルコギ丼 しらすねぎ冷奴 フルーツ (キウイ・パイ) 味噌汁	明太マヨ牛丼 春雨サラダ ストロベリーゼリー 味噌汁	タコスヌードル 竹輪の磯辺揚げ みかんゼリー わかめごはん	チキンチーズ丼 小松菜とちくわのピーナツ和え エクレア 味噌汁	焼きそば&揚げたご焼 キャベツと海草のドレ和え レモンゼリー ご飯 コンソメマトスープ	チャーシューチャーハン中華ポテト添え おくらと海苔和え ナタデココヨーグルト 味噌汁	豚しゃぶがやし肉うどん 煮しらんまん はちみつレモンゼリー 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
	948kcal 38.0g 44.5g 195.7g 4.0g	868kcal 27.0g 46.9g 131.1g 6.2g	819kcal 42.5g 19.3g 193.9g 60.4g	802kcal 36.6g 29.5g 197.5g 4.1g	1080kcal 29.8g 26.9g 180.1g 6.5g	872kcal 23.8g 19.4g 202.7g 4.4g	897kcal 25.5g 9.1g 178.9g 5.4g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ
夕食	ミートボールのトマト煮 いんげんと煮し鶏の和え物 ご飯 味噌汁	唐揚げ柚子こしょう風味 ほうれん草と小えびの和え物 ご飯 味噌汁	豚肉と野菜のキムチ炒め ■かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	白身魚のムニエル コチジャムサラダ ご飯 味噌汁	ハンバーグオニオンソース目玉焼き添え 大豆五目煮 ご飯 味噌汁	鶏肉のガーリック炒め シャキシャキごぼうサラダ ご飯 味噌汁	茹で豚の香味ソース レタスともやしのナムル 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
	806kcal 26.1g 26.0g 115.4g 5.6g	835kcal 28.0g 36.1g 100.4g 6.0g	882kcal 23.3g 28.0g 112.8g 4.4g	891kcal 32.4g 13.6g 110.5g 4.0g	816kcal 28.7g 17.8g 109.3g 4.4g	809kcal 30.4g 33.9g 94.0g 4.0g	843kcal 29.3g 14.3g 101.9g 4.0g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ
アレルギー	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ 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。