

Weekly Menu

日 期	7月15日 月	7月16日 火	7月17日 水	7月18日 木	7月19日 金	7月20日 土	7月21日 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 かに玉チリソース 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 鶏肉のカレー風味焼き 大豆とツナの野菜ソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー マスの塩焼き ひじきの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアソーセージステーキ コーンポテトサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー しめじと玉ねぎの炒り卵 湯葉と昆布の和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ピーマンソテー 納豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポテトのカレーソテー ウインナーソテー 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
	1355kcal 29.9g 35.2g 225.3g 4.3g	1232kcal 38.4g 24.6g 207.9g 3.2g	1153kcal 38.1g 16.2g 210.7g 2.6g	1227kcal 34.2g 20.9g 220.6g 3.9g	1163kcal 31.6g 18.8g 213.4g 3.0g	1191kcal 33.6g 18.4g 218.7g 2.7g	1319kcal 30.9g 33.4g 218.9g 3.3g
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 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	豚肉の竜田揚げ丼 いんげんの白ごま和え フライドポテト 味噌汁	エビピラフ キャベツと海草のサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁	肉うどん 揚げ里芋のごま和え みかんゼリー ご飯	7種の野菜のビーフカレー イカリングフライ 杏仁豆腐	冷やし中華 揚げ餃子 りんご ご飯	パーコー丼 たぬき冷奴 プリン 清まし汁	夏野菜ナポリタン チキンナゲット バナナ ご飯 キャベツのコンソメスープ
	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
	951kcal 37.0g 36.3g 218.0g 4.6g	873kcal 17.8g 4.3g 117.3g 4.2g	974kcal 29.6g 12.5g 186.1g 6.7g	1072kcal 27.6g 23.6g 242.1g 6.1g	930kcal 26.2g 12.5g 180.3g 7.4g	982kcal 39.7g 33.4g 228.6g 6.2g	1023kcal 31.7g 28.5g 208.8g 5.2g
	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 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
夕食	ハンバーグ・ニーマスタードソース キャベツとツナのマリネ ご飯 味噌汁	旨辛鶏唐揚げ 長芋となめこの酢の物 ご飯 味噌汁	カラフル豚焼肉 えのきと山菜の和え物 ご飯 味噌汁	マトウダイのムニエル・マトソース 小松菜とかにかまの和え物 ご飯 味噌汁	おろしチキンカツ 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	鶏肉のバター醤油 茎わかめと玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁	牛肉コロッケ&エビフライ キャベツとちくわの和え物 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
	801kcal 28.4g 17.0g 133.9g 4.8g	888kcal 31.6g 31.6g 116.0g 3.0g	866kcal 27.4g 10.8g 117.3g 4.2g	824kcal 32.2g 3.5g 117.5g 3.4g	937kcal 38.5g 26.2g 136.0g 4.4g	886kcal 32.1g 23.5g 111.3g 3.5g	838kcal 20.8g 24.9g 134.0g 3.4g
	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 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
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。