

Weekly Menu

日	7月22日 月					7月23日 火					7月24日 水					7月25日 木					7月26日 金					7月27日 土					7月28日 日					
曜日																																				
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 ポロニアソーセージステーキ 切干大根の明太和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー チーズオムレツ 小松菜のごま和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーキャベツ炒め 五目豆とちくわの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉じゃが きのこオクラのお浸し 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー えびとチンゲン菜の炒め物 もやしと焼き豚の中華和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉の柳川煮 なすの和え物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アジフライ スパゲティサラダ 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	
	1109kcal	33.3g	18.7g	202.4g	3.7g	1063kcal	27.7g	15.9g	198.4g	2.5g	1182kcal	32.7g	25.6g	201.9g	3.7g	1165kcal	34.5g	17.3g	214.6g	4.2g	1080kcal	31.7g	15.8g	199.5g	3.7g	1174kcal	37.7g	19.7g	205.8g	4.5g	1226kcal	31.8g	25.4g	212.1g	3.0g	
	861kcal	31.2g	25.3g	132.5g	5.1g	815kcal	25.6g	22.5g	128.5g	3.9g	934kcal	30.6g	32.2g	132.0g	5.1g	917kcal	32.4g	23.9g	144.7g	5.6g	832kcal	29.6g	22.4g	129.6g	5.1g	926kcal	35.6g	26.3g	135.9g	5.9g	978kcal	29.7g	32.0g	142.2g	4.4g	
アレルギー ギョー	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
		●						●						●						●						●						●				
	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび	
	●						●						●							●						●						●				
昼食	ハヤシライス 大根とツナのサラダ フルーツ 味噌汁					レモンペッパー塩焼きそば 夏野菜のピリ辛炒め フルーチェ(ピーチ) ご飯 味噌汁					温玉つくね丼 厚揚げと小松菜の和風炒め みかんゼリー 味噌汁					香り山椒の冷やしとうろそば 揚げ餃子 ライチゼリー ご飯					麻婆丼 春雨サラダ おいしいカルシウムヨーグルト チンゲン菜の中華スープ					ウインナーピラフ目玉焼きのせ しらたきの五目炒め プリン 味噌汁					豚肉のコチジャン丼 春巻き マンゴープリン 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	
	985kcal	29.0g	26.5g	208.5g	5.1g	924kcal	23.4g	20.7g	164.2g	6.0g	915kcal	34.9g	19.7g	209.7g	5.9g	979kcal	30.0g	14.4g	183.1g	9.7g	895kcal	31.2g	27.8g	206.1g	5.0g	869kcal	27.7g	20.6g	194.5g	4.3g	843kcal	32.4g	24.3g	122.3g	3.7g	
	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
	●	●					●	●			●	●				●	●	●			●	●	●			●	●	●			●	●	●		●	
かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	
ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		
	●						●					●					●					●			●						●					
夕食	ホッケフライ 里芋のそぼろ煮 ご飯 味噌汁					豚肉の西京味噌焼き ブロッコリーとコーンの和え物 ご飯 味噌汁					チキン南蛮 ひじきと人参のキヌア入りサラダ ご飯 味噌汁					豚肉と野菜のヤンニョム炒め 刻み昆布の炒め煮 ご飯 味噌汁					チキンクリームシチュー ひじきと豆のサラダ ご飯 バナナ					豚肉の竜田揚げ ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁					若鶏の唐揚げ そら豆のポテトサラダ 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	
	812kcal	29.0g	24.5g	118.4g	3.8g	910kcal	31.5g	19.9g	100.7g	3.0g	850kcal	26.2g	33.9g	110.2g	4.0g	931kcal	27.7g	20.5g	110.2g	4.0g	830kcal	29.4g	25.0g	122.2g	3.1g	998kcal	25.6g	22.5g	97.0g	3.5g	1057kcal	34.2g	52.7g	116.8g	4.4g	
	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
	●	●					●	●			●	●				●	●	●			●	●	●			●	●	●			●	●	●		●	
かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	
ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くるみ	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。