

Weekly Menu

日		7月29日					7月30日					7月31日					8月1日					8月2日					8月3日					8月4日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
曜		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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	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		野菜炒め わかめとかにかまの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		チキンときのこのトマト煮 春菊のわさび和え ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		豚肉の照り焼き パンプキンサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		アスパラとウィンナー炒め もやしとメンマのピリ辛和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		ハッシュドポテトのツナマヨ焼き 刻み昆布の炒め煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		野菜の玉子どじ 葉大根とあさりの炒め煮 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		オムレツミートソース 納豆 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	1078kcal		32.1g	16.1g	198.5g	3.7g	1239kcal		39.6g	27.5g	203.8g	3.9g	1255kcal		38.3g	30.3g	200.1g	2.7g	1088kcal		27.8g	18.6g	199.6g	3.4g	1266kcal		28.9g	32.9g	210.8g	3.3g	1124kcal		33.0g	17.1g	205.4g	4.9g	1104kcal		32.3g	17.2g	200.6g	2.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
830kcal		30.0g	22.7g	128.6g	5.1g	991kcal		37.5g	34.1g	133.9g	5.3g	1007kcal		36.2g	36.9g	130.2g	4.1g	840kcal		25.7g	25.2g	129.7g	4.8g	1018kcal		26.8g	39.5g	140.9g	4.7g	876kcal		30.9g	23.7g	135.5g	6.3g	856kcal		30.2g	23.8g	130.7g	4.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	りんご	バナナ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	●						●						●						●						●						●						●						●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
昼食	5色ちらし寿司 ブロッコリーとウィンナーのマヨネーズ炒め アセロラゼリー 味噌汁		冷やし混ぜそば ツナとキャベツのピリ辛炒め 抹茶ババロア ご飯					五目チャーハン 海藻サラダ ヨーグルトストロベリーソース ワンタンスープ					親子丼 ポテトサラダ マスカットゼリー 味噌汁					カルボナーラ チレギサラダ クリームみたらし団子 わかめごはん コンソメスープ					チキン南蛮丼 5品目の胡麻和え なすの和え物 味噌汁					ドライカレーピラフ 唐揚げの黒酢あん りんご 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	877kcal		36.2g	30.1g	189.8g	4.9g	1076kcal		46.3g	35.3g	144.4g	5.3g	711kcal		22.6g	15.1g	122.0g	6.0g	847kcal		29.5g	22.7g	130.0g	5.1g	1105kcal		31.2g	33.4g	166.1g	8.5g	1008kcal		29.7g	42.7g	126.8g	4.6g	863kcal		23.9g	30.5g	124.1g	6.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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。