

Weekly Menu

日	8月5日					8月6日					8月7日					8月8日					8月9日					8月10日					8月11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					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 ミートボールのケチャップ炒め ポテトサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					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 ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 厚焼き玉子 & ポテト 青梗菜とかまぼこの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ロールキャベツ にら玉子焼き 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 筑前煮 コーンマカロニサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー かに玉野菜あん ブロッコリーのピーナッツ和え 温野菜サラダ 味噌汁 ココア					A・B共通メニュー ホキのパン粉焼き(タタケA) ビーフソテー 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	
	1304kcal	33.8g	31.6g	215.6g	3.6g	1119kcal	28.6g	21.8g	199.9g	3.0g	1101kcal	29.8g	25.6g	209.3g	3.8g	1172kcal	35.6g	21.1g	206.9g	5.0g	1111kcal	25.7g	15.2g	213.5g	3.4g	1290kcal	26.5g	31.7g	221.9g	4.4g	1212kcal	42.9g	19.3g	212.5g	3.4g	
1056kcal 31.7g 38.2g 145.7g 5.0g					871kcal 26.5g 28.4g 130.0g 4.4g					953kcal 27.7g 32.2g 139.4g 5.2g					924kcal 33.5g 27.7g 137.0g 6.4g					863kcal 23.6g 21.8g 143.6g 4.8g					1042kcal 24.4g 38.3g 152.0g 5.8g					964kcal 40.8g 25.9g 142.6g 4.8g						
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	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	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	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
昼食	青梗菜と挽肉の白湯ラーメン 春巻き ピーチフルーチェ ご飯					豚肉と野菜のチャプチェ丼 ほうれん草と厚揚げの和え物 フルーツ (パイナップル) 味噌汁					柚子香る鶏塩うどん わかめと枝豆のごま酢和え チョコアイス風デザート ご飯					鶏肉の味噌バター丼 小松菜と蓮根の生姜和え フルーツ (ミカン缶) 味噌汁					かき揚げそば 刻み昆布の炒め煮 はちみつレモンゼリー 明太高菜ご飯					野菜ビーフカレー トマトのフレンチマスタードサラダ 青梅ゼリー					チャーシューチャーハン きのこキャベツのオイスター炒め エクレア 椎茸とかまの中華スープ					
	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	
	1027kcal	32.8g	28.1g	162.5g	7.6g	765kcal	30.7g	13.5g	130.0g	5.3g	814kcal	26.1g	10.3g	157.0g	6.7g	850kcal	35.5g	24.2g	197.3g	4.0g	830kcal	22.1g	13.7g	155.6g	6.7g	801kcal	13.0g	14.7g	130.6g	4.0g	881kcal	18.1g	30.5g	110.9g	5.7g	
	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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	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	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
夕食	鶏肉と野菜の甘酢あん カニカマのセグマドレ冷奴 ご飯 味噌汁					アジフライ & 豚焼肉 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁					とんかつ & 肉巻きフライ 春雨とかまの酢の物 ご飯 味噌汁					牛肉のチンジャオ炒め なすとおくらの七味おろし ご飯 味噌汁					鶏唐黒しょうだれ スナックエンドウのツナマヨ和え ご飯 味噌汁					煮込みハンバーグ 菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え ご飯 味噌汁					ポークソテー和風ステーキソース 五目豆とかくわの煮物 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	
	969kcal	31.8g	34.2g	135.8g	3.8g	943kcal	40.8g	31.3g	124.1g	4.2g	946kcal	20.9g	15.6g	132.0g	4.0g	855kcal	24.2g	34.3g	111.1g	3.6g	948kcal	29.9g	39.9g	119.3g	5.2g	939kcal	33.6g	31.1g	133.7g	4.7g	826kcal	31.5g	20.1g	128.5g	3.8g	
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	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	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あむぎ		
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		

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。

Weekly Menu

日	8月12日						8月13日						8月14日						8月15日						8月16日						8月17日						8月18日					
曜日	月						火						水						木						金						土						日					
朝食	A ライス 280g						A						A						A						A						A						A					
	B パン・ジャム or マーガリン						B						B						B						B						B						B					
	A・B共通メニュー ポロニアソーセージステーキ ジャーマンポテト 野菜サラダ 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	
	1152kcal	33.9g	21.0g	206.7g	3.6g																																					
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	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	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	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	
昼食																																										
	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	
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	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	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	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	
夕食																																										
	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	
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	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	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	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	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。