

# Weekly Menu

| 日<br>曜日 | 9月23日<br>月 |      |       |      |      |     | 9月24日<br>火 |      |       |      |      |     | 9月25日<br>水 |      |       |      |      |     | 9月26日<br>木 |      |       |      |      |     | 9月27日<br>金 |      |       |      |      |     | 9月28日<br>土 |      |       |      |      |                                 | 9月29日<br>日                           |  |  |  |  |  |
|---------|------------|------|-------|------|------|-----|------------|------|-------|------|------|-----|------------|------|-------|------|------|-----|------------|------|-------|------|------|-----|------------|------|-------|------|------|-----|------------|------|-------|------|------|---------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
|         |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
| 朝食      |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
|         |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
|         |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
|         | 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 |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
| 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                              |                                      |  |  |  |  |  |
|         | 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         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | 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 |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
|         | kcal       | 0.0g | 0.0g  | 0.0g | 0.0g |     | kcal       | 0.0g | 0.0g  | 0.0g | 0.0g |     | kcal       | 0.0g | 0.0g  | 0.0g | 0.0g |     | kcal       | 0.0g | 0.0g  | 0.0g | 0.0g |     | kcal       | 0.0g | 0.0g  | 0.0g | 0.0g |     | kcal       | 0.0g | 0.0g  | 0.0g | 0.0g |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
| 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                              |                                      |  |  |  |  |  |
|         | 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         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
| 夕食      |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |                                 | 野菜ビーフカレー<br>チンゲン菜と春雨の中華サラダ<br>みかんゼリー |  |  |  |  |  |
|         |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
|         |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
|         | 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 |                                 |                                      |  |  |  |  |  |
|         |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      |     |            |      |       |      |      | 837kcal 15.2g 18.0g 129.2g 3.9g |                                      |  |  |  |  |  |
| 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                              |                                      |  |  |  |  |  |
|         | 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         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | アーモンド | くるみ  | あわび  |     | ごま         | ココナツ | 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。

# Weekly Menu

| 日  | 9月30日                                                  | 10月1日                                                         | 10月2日                                                     | 10月3日                                                    | 10月4日                                                       | 10月5日                                                    | 10月6日                                              |
|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 曜日 | 月                                                      | 火                                                             | 水                                                         | 木                                                        | 金                                                           | 土                                                        | 日                                                  |
| 朝食 | A<br>ライス 280g                                          | A<br>ライス 280g                                                 | A<br>ライス 280g                                             | A<br>ライス 280g                                            | A<br>ライス 280g                                               | A<br>ライス 280g                                            | A<br>ライス 280g                                      |
|    |                                                        | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                          | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                      | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                     | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                        | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                     | B<br>パン・ジャム or マーガリン                               |
|    | A・B共通メニュー<br>厚焼き玉子 & ウィナー<br>ごぼうサラダ<br>納豆<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>魚肉ソーセージソテー<br>大豆五目煮<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳        | A・B共通メニュー<br>オムレツミートソース<br>ジャーマンポテト<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>こんにゃくと鶏肉の煮物<br>ビーフソテー<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>豚肉と茄子の炒め物<br>小松菜とちくわの和え物<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>ポロニアハムソテー<br>切干大根の煮物<br>温野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>アジフライ<br>ほうれん草のお浸し<br>納豆<br>味噌汁<br>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                                       |
|    | 1287kcal 31.3g 38.4g 199.6g 3.3g                       | 1136kcal 32.9g 18.7g 206.0g 4.9g                              | 1102kcal 28.4g 16.9g 204.6g 3.2g                          | 1199kcal 35.9g 20.4g 213.6g 4.7g                         | 1222kcal 35.1g 26.4g 205.6g 3.8g                            | 1088kcal 32.3g 16.5g 197.8g 3.5g                         | 1159kcal 31.8g 21.3g 205.0g 2.6g                   |
| 昼食 | 肉うどん<br>ツナポテトサラダ<br>エクレア<br>ご飯                         | 焼きそば & たこやき<br>ほうれん草と卵の炒め物<br>ストロベリーゼリー<br>キャベツのコンソメスープ<br>ご飯 | 唐揚げ丼 & 塩ソース<br>明太入パグティサラダ<br>アセロラゼリー<br>味噌汁               | 牛とろ丼<br>インゲンとコーンのソテー<br>はちみつレモンゼリー<br>味噌汁                | エビドラフミートボール添え<br>れんこんきんぴら<br>ぶどうゼリー<br>味噌汁                  | かき揚げそば<br>うまい菜としめじの和え物<br>フルーツ (ミカン缶)<br>わかめご飯           | 三色丼<br>カリフラワーのカレーソテー<br>和風パイル<br>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                                       |
|    | 842kcal 29.2g 15.5g 146.4g 6.8g                        | 944kcal 26.4g 27.0g 98.5g 6.6g                                | 944kcal 31.3g 31.4g 208.7g 4.9g                           | 890kcal 22.8g 30.2g 129.9g 6.1g                          | 947kcal 30.1g 16.6g 193.8g 5.2g                             | 831kcal 24.0g 12.0g 157.8g 6.6g                          | 811kcal 35.0g 31.2g 199.0g 4.4g                    |
|    | 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                                   |
|    | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                       | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                   | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                  | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                     | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                  | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                            |
| 夕食 | 照りマヨ/ハンバーグ<br>小松菜のナムル<br>ご飯<br>味噌汁                     | さばの文化干し<br>キャベツと人参の挽肉炒め<br>ご飯<br>味噌汁                          | 冷しゃぶ<br>里芋と厚揚げの煮物<br>ご飯<br>味噌汁                            | 肉巻きフライ & エビカツ<br>ブロッコリーのピーナッツ和え<br>ご飯<br>味噌汁             | ロールキャベツシチュー<br>きのこのマリネ<br>ご飯                                | 鶏肉のバジル炒め<br>じゃがいもの煮物<br>ご飯<br>味噌汁                        | とんかつ<br>ひじきと豆のサラダ<br>ご飯<br>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                                       |
|    | 944kcal 26.1g 22.0g 111.2g 4.9g                        | 936kcal 37.3g 46.5g 88.0g 5.9g                                | 954kcal 27.6g 12.4g 109.2g 4.2g                           | 919kcal 20.8g 22.1g 110.8g 3.2g                          | 807kcal 20.2g 14.9g 125.9g 5.2g                             | 858kcal 31.8g 25.6g 97.9g 3.4g                           | 889kcal 28.1g 32.0g 122.8g 3.7g                    |
|    | 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                                   |
|    | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                       | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                   | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                  | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                     | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                                  | かき オレンジ キウイ ぶどう りんご パナナ                            |

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。