

Weekly Menu

日	10月7日 月					10月8日 火					10月9日 水					10月10日 木					10月11日 金					10月12日 土					10月13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 鮭の塩焼き キャベツとツナのマリネ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ベーコンと野菜のソテー ひじきと煮し鶏の和え物 ミックスサラダ 味噌汁 オレンジジュース					A・B共通メニュー チャーシューエッグ 10品目のうま煮 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 刻み昆布の炒め煮 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー チーズオムレツ 切干大根の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏ともやしのぼん酢炒め マカロニサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 野菜入りスクランブルエッグ パンパンサラダ 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	
	1083kcal	39.4g	15.5g	191.1g	2.3g	1124kcal	27.7g	17.6g	211.2g	4.1g	1140kcal	32.2g	23.0g	196.4g	2.6g	1026kcal	24.3g	13.3g	199.3g	2.7g	1122kcal	31.5g	21.6g	195.6g	2.7g	1172kcal	35.3g	23.7g	200.0g	3.3g	1174kcal	27.2g	26.5g	202.0g	2.5g	
835kcal 37.3g 22.1g 121.2g 3.7g					876kcal 25.6g 24.2g 141.3g 5.5g					892kcal 30.1g 29.6g 126.5g 4.0g					778kcal 22.2g 19.9g 129.4g 4.1g					874kcal 29.4g 28.2g 125.7g 4.1g					924kcal 33.2g 30.3g 130.1g 4.7g					926kcal 25.1g 33.1g 132.1g 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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	
	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	
昼食	昔ながらのナポリタン 枝豆とコーンのソテー マンゴープリン ご飯 玉ねぎのコンソメスープ					鶏肉飯(ジャンルパン) 青梗菜と人参の和え物 プリン 味噌汁					天津麺 ほうれん草とかにかまの和え物 杏仁豆腐(手作り) ご飯					麻婆丼 白菜とエビのシーザーサラダ ミニたいやき 味噌汁					中華飯 レタスともやしのナムル 大学芋 清まし汁					牛バラ炒め三色丼 いんげんとしらすの和え物 ライチゼリー 味噌汁					ちぎり揚げおろしうどん 焼売 はちみつレモンゼリー 鶏ごぼうご飯					
	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	
	1084kcal	28.8g	22.9g	187.5g	5.4g	916kcal	24.1g	37.4g	118.3g	4.3g	1030kcal	28.0g	31.5g	159.4g	8.5g	835kcal	29.3g	22.5g	129.5g	4.8g	876kcal	23.4g	14.4g	116.0g	7.0g	810kcal	26.1g	26.9g	117.0g	3.7g	852kcal	24.7g	14.3g	154.7g	8.2g	
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
アレルギー	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	
	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夕食	ねぎ塩チキンカツ もずくとおろしの酢の物 ご飯 味噌汁					白身魚の和風あん じゃが芋ときのこのパスタ炒め ご飯 味噌汁					ハンバーグトマトデミソース カリフラワーのハニーマスタード和え ご飯 味噌汁					チキン南蛮(オーロラソース) 小松菜とちくわの和え物 ご飯 味噌汁					トマトハヤシライス りんごとチーズのサラダ 洋風たまごスープ					ササミチーズカツ&白身魚フライ 春雨とわかめの酢の物 ご飯 味噌汁					ポークソテーガーリックオニオン醤油 シャキシャキごぼうサラダ 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	
	928kcal	37.8g	27.5g	132.8g	3.6g	852kcal	33.0g	17.3g	117.8g	4.2g	822kcal	25.5g	14.9g	122.8g	4.0g	1011kcal	33.6g	42.8g	120.4g	4.3g	878kcal	19.2g	36.5g	122.3g	5.2g	896kcal	27.1g	23.8g	143.8g	4.4g	933kcal	26.5g	37.0g	122.3g	4.0g	
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
アレルギー	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	
	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

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。