

Weekly Menu

日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20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 えびとチンゲン菜の炒め物 れんこんきんぴら 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポイルウインナー&目玉焼き カリフラワーのマヨ醤油和え 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポテトのチーズ焼き ラタトゥイユ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー オムレツマトソース マカロニサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 肉じゃが ひじきと五目豆の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムソテー&スクランブルエッグ 南瓜のガーリックソテー 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 赤魚の塩麹焼き 里芋とこんにゃくの土佐煮 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
	1060kcal 28.6g 13.0g 203.7g 3.4g	1244kcal 36.1g 33.3g 196.1g 3.3g	1088kcal 25.4g 14.9g 209.8g 3.0g	1127kcal 28.8g 20.2g 203.2g 2.8g	1180kcal 34.7g 18.1g 216.5g 4.3g	1232kcal 33.7g 27.3g 207.7g 3.7g	1100kcal 35.9g 12.8g 205.1g 3.4g
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
	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	鶏肉の照り焼きマヨ丼 菜の花のごま和え コーヒーズリー 味噌汁	田舎味噌そば 竹輪の磯辺揚げ 芋羊羹 ご飯	あさりとかやバツのべコンチーノ フルーチェ(ピーチ) 胚芽ロール コンスープ	若鶏のコチジャン丼 もやしと錦糸卵の和え物 フルーツみつ豆 味噌汁	キムチ豚丼 和風ねぎごま冷奴 マンゴープリン 味噌汁	ビビンバ丼 野菜コロッケ いちごヨーグルト 味噌汁	高菜チャーハン とんかつ バナナ 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
	909kcal 35.8g 28.6g 123.9g 5.5g	852kcal 35.9g 17.4g 188.6g 7.0g	849kcal 27.2g 22.0g 129.9g 4.4g	981kcal 27.7g 34.7g 141.2g 5.4g	853kcal 28.4g 35.2g 103.5g 4.5g	920kcal 34.2g 27.0g 207.2g 4.5g	871kcal 24.4g 19.8g 124.1g 5.4g
	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	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび
	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
夕食	ミネストローネロールキャベツ 春雨サラダ ご飯 味噌汁	ささみフリッター&二層メンチカツ 木目と小松菜の和え物 ご飯 味噌汁	黄金カレイの南蛮漬け いんげんと蒸し鶏の和え物 ご飯 味噌汁	ハンバーグオニオンソース チキンナゲット&ミックスサラダ フライドポテト(食べ放題) ご飯 味噌汁	チキンカレー 紫野菜のミモザサラダ りんごゼリー	豚肉と厚揚げの煮物 三色なます ご飯 味噌汁	肉団子の中巻炒め 千切野菜のサラダシャリアピンソース 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
	824kcal 17.2g 12.2g 137.4g 4.2g	811kcal 25.0g 23.9g 125.0g 3.4g	862kcal 25.6g 11.3g 115.9g 3.6g	959kcal 30.6g 36.1g 134.7g 5.5g	896kcal 23.7g 18.1g 137.8g 2.7g	870kcal 35.1g 19.0g 115.3g 4.4g	815kcal 27.3g 23.9g 124.8g 5.3g
	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
	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
アレルギー	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ あむぎ	ごま カシューナッツ アーモンド くらみ 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。