

Weekly Menu

日	10月21日					10月22日					10月23日					10月24日					10月25日					10月26日					10月27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 グリルチキン 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 炒り豆腐 キャベツとツナのマリネ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ミートボール & カニ巻き卵 ポテトサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー スクランブルエッグ & ウインナー ビーフソテー 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ベーコンとキャベツのクリーム煮 ごぼうサラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アジフライ パンキンサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉のごまだれ いんげんとちくわのぼん酢和え マカロニサラダ 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	
	1254kcal	38.8g	25.0g	212.9g	2.9g	1158kcal	30.4g	18.2g	214.3g	3.2g	1281kcal	35.6g	21.9g	232.8g	3.7g	1199kcal	30.3g	21.3g	217.8g	3.2g	1277kcal	29.0g	29.4g	219.9g	3.8g	1273kcal	32.2g	25.1g	224.2g	2.6g	1268kcal	40.8g	25.5g	212.9g	3.0g	
	1006kcal	36.7g	31.6g	143.0g	4.3g	910kcal	28.3g	24.8g	144.4g	4.6g	1033kcal	33.5g	28.5g	162.9g	5.1g	951kcal	28.2g	27.9g	147.9g	4.6g	1029kcal	26.9g	36.0g	150.0g	5.2g	1025kcal	30.1g	31.7g	154.3g	4.0g	1020kcal	38.7g	32.1g	143.0g	4.4g	
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	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	
昼食	チーズ牛丼 しらたき明太和え レモンゼリー 味噌汁					焼きうどん & まいたけご飯 レンコンはさみ揚げ ストロベリーゼリー 味噌汁					豚肉金平丼 鶏ささみと小松菜の柚子胡椒和え みかんゼリー 味噌汁					塩ラーメン メンチカツ プリン ご飯					チキンたれかつ丼 ひじきとほうれん草の和え物 みかん缶 味噌汁					チキンライスウィンナー添え うまい菜とえのきの和え物 杏仁豆腐 コンソメスープ					唐揚げカレー 海藻サラダ アセロラゼリー					
	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	E	P	F	C	Salt	
	904kcal	28.8g	33.9g	126.4g	6.1g	894kcal	29.9g	15.4g	159.5g	6.8g	832kcal	30.9g	14.8g	118.3g	4.4g	848kcal	26.5g	20.8g	139.2g	9.0g	980kcal	38.6g	27.9g	144.0g	4.7g	834kcal	19.2g	19.7g	122.0g	5.1g	878kcal	27.5g	27.3g	206.5g	5.1g	
	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
アレルギー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	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	
	●						●						●						●						●						●				●	
夕食	海老チロロッケ & 豚焼肉 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁					サバの西京焼き 茄子の青じそ和え ご飯 味噌汁					チキン黒酢南蛮 青梗菜ともやしのおかか和え ご飯 味噌汁					本格四川麻婆豆腐 (大豆ミート入り) (サテナール) 蒸しにらまん ご飯 味噌汁					塩だれ豚焼肉 菜の花の白和え ご飯 味噌汁					すき焼き風回鍋肉 温泉卵 ご飯 味噌汁					チキンピカタ ほうれん草の和え物 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	
	816kcal	30.5g	19.5g	131.2g	4.4g	821kcal	28.9g	22.9g	125.0g	4.7g	914kcal	25.9g	33.9g	126.0g	3.9g	823kcal	32.0g	19.0g	106.2g	5.2g	874kcal	33.1g	17.0g	98.1g	3.6g	810kcal	34.9g	24.0g	113.9g	4.2g	818kcal	34.5g	23.8g	114.1g	3.9g	
	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	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	
	●												●						●						●						●				●	

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。