

Weekly Menu

日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
曜日	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 ハッシュドポテトのミートソース焼き スパゲティサラダ 野菜サラダ 味噌汁 オレンジジュース	A・B共通メニュー 白菜とえびの旨煮 ピーマンソテー ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーと野菜の塩炒め ジャーマンポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 筑前煮 ピーマン肉詰めフライ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 白身魚フライ 五目きんぴら 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 カリフラワーのハニーマスタード和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアハムソテー 小松菜とかまぼこの和え物 ポテトサラダ 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
	1230kcal 24.8g 14.5g 247.5g 3.3g	1140kcal 29.8g 15.1g 217.3g 4.2g	1278kcal 32.9g 26.8g 223.3g 4.0g	1188kcal 28.1g 16.0g 229.3g 3.3g	1314kcal 34.9g 26.5g 228.7g 3.1g	1199kcal 29.6g 20.5g 220.4g 2.6g	1161kcal 34.3g 16.4g 214.8g 4.0g
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	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	岡山デミカツ風サラダ丼 いんげんと油揚げの甘辛煮 マスカットゼリー 味噌汁	オムライスカレークリームソース ほうれん草としらすの和え物 ナタデココヨーグルト 味噌汁	豚すき丼 かぼちゃのごま煮 みかんゼリー 味噌汁	深川玉子丼 青梗菜とちくわの辛子和え 抹茶ババロア 味噌汁	温玉ポテノエ 春菊と人参のピーナッツ和え みかん缶 ご飯 ポテトのコンソメスープ	鶏肉のにんにくバター醤油ご飯 ワンタンサラダ プリン 味噌汁	かき揚げうどん 里芋のそぼろ煮 杏仁豆腐(手作り) 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
	839kcal 28.5g 18.9g 215.4g 3.6g	814kcal 24.0g 23.4g 103.3g 6.2g	843kcal 32.0g 12.3g 202.1g 5.8g	833kcal 32.1g 17.5g 135.5g 5.6g	1081kcal 36.9g 18.8g 187.0g 6.3g	845kcal 30.2g 26.8g 121.7g 3.8g	940kcal 21.7g 18.0g 173.1g 8.3g
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
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび
	●	●	●	●	●	●	●
夕食	サーモンフライ シャキシャキごぼうとみず菜のサラダ ご飯 味噌汁	ササミチーズトマトソース メンマともやしの高菜炒め ご飯 味噌汁	鶏肉のコチジャン炒め もずくとおくら酢の物 ご飯 味噌汁	ダブルハンバーグ(デミ・クリーム) ブロッコリーのパンブキンサラダ ご飯 味噌汁	ビーフステーキ ツナマカロニサラダ ご飯	チキンの香草焼き ひじきと枝豆の煮物 ご飯 味噌汁	さばの文化干し ごぼうとベーコンの黒胡椒炒め 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
	790kcal 21.9g 21.4g 128.0g 3.5g	755kcal 25.4g 17.5g 125.9g 3.7g	772kcal 30.5g 21.0g 114.4g 3.5g	834kcal 26.3g 24.1g 129.0g 4.2g	804kcal 23.7g 29.6g 132.3g 5.6g	946kcal 37.4g 38.8g 117.9g 3.2g	1028kcal 37.1g 49.1g 105.3g 5.1g
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
	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ アーモンド くま あわび	ごま コショウナツ 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。