

Weekly Menu

日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17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 ポロニアムソテー ブロッコリーとコーンのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 厚焼き玉子&レンコンはさみ揚げ うまい菜とソナのお渡し ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 照り焼きハンバーグ しらすおろし 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー マスのムニエル 青のりポテトサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ミートボールデミソース スパゲティサラダ 野菜サラダ 味噌汁 ジョア	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 ペンネとアスパラのソテー 温野菜サラダ 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 スナップエンドウのピーナッツ和え 納豆 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
	1100kcal 33.8g 17.2g 199.5g 3.8g	1209kcal 32.7g 25.9g 208.0g 3.7g	1136kcal 33.0g 19.3g 203.1g 3.5g	1171kcal 37.7g 19.6g 205.1g 3.5g	1137kcal 26.8g 23.0g 199.3g 3.1g	1215kcal 29.8g 17.8g 230.3g 3.5g	1168kcal 32.2g 24.8g 202.5g 3.8g
アレルギー	852kcal 31.7g 23.8g 129.6g 5.2g	961kcal 30.6g 32.5g 138.1g 5.1g	888kcal 30.9g 25.9g 133.2g 4.9g	923kcal 35.6g 26.2g 135.2g 4.9g	889kcal 24.7g 29.6g 129.4g 4.5g	967kcal 27.7g 24.4g 160.4g 4.9g	920kcal 30.1g 31.4g 132.6g 5.2g
	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	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび
	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
	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび
昼食	天津丼 小松菜とかにかまの辛子和え プリン 味噌汁	クリームカレーうどん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁	温玉のせそぼろ丼 小松菜の白和え りんごゼリー 味噌汁	青梗菜と挽肉の白湯ラーメン 春巻き マンゴーロールケーキ ご飯 味噌汁	牛肉のスタミナ丼 ほうれん草とれんこんのお浸し みかん缶 味噌汁	麻婆丼 さつま揚げのマヨネーズ焼き レモンゼリー 味噌汁	豚キムチチャーハン ミートコロッケ 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
	813kcal 17.9g 28.6g 122.3g 5.3g	916kcal 28.5g 30.2g 192.0g 6.7g	864kcal 32.6g 26.0g 125.8g 5.1g	838kcal 35.1g 31.2g 155.3g 8.9g	849kcal 30.2g 28.4g 198.2g 4.9g	758kcal 28.9g 21.7g 112.9g 5.5g	793kcal 23.4g 18.5g 133.0g 4.2g
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 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
	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび
夕食	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ ご飯 味噌汁	白身魚フライ&とんかつ スナップエンドウとブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	鶏唐チリソース 木耳とおくらの中巻和え ご飯 味噌汁	ポークソテーオニオンペッパーソース ひじきと茎わかめの炒め煮 ご飯 味噌汁	チキンクリームシチュー コチジャンサラダピーマン ご飯 味噌汁	豚ブルコギチャプチェ チリコンカン ご飯 味噌汁	チキンカツ煮 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
	897kcal 33.0g 19.7g 121.5g 4.7g	807kcal 24.4g 22.7g 127.6g 3.4g	896kcal 27.4g 34.2g 121.2g 4.5g	790kcal 26.8g 21.7g 122.9g 3.6g	899kcal 30.5g 23.7g 140.4g 3.6g	855kcal 31.6g 17.8g 141.5g 4.1g	912kcal 30.2g 27.7g 134.6g 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
	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	ごま カシューナッツ 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。