

Weekly Menu

日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24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 豆腐ハンバーグ ピーマンソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スパニッシュオムレツ 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 鮭の塩焼き ピーマンともやしの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムエッグ ほうれん草のごま和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 魚肉ソーゼンソテー 五目きんぴら 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー チキンときのこのトマト煮 スパゲティサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 いちごオレ	A・B共通メニュー スクランブルエッグ & ベーコン マカロニサラダ 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
	1220kcal 29.5g 25.8g 213.2g 3.6g	1139kcal 30.6g 21.1g 201.8g 3.1g	1083kcal 40.1g 15.5g 191.2g 2.8g	1136kcal 33.7g 19.6g 201.5g 3.3g	1111kcal 29.9g 17.3g 205.5g 4.9g	1258kcal 33.4g 24.4g 220.9g 3.9g	1269kcal 31.3g 33.2g 206.1g 3.0g
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	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 コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	タッカルビ丼 イタリアンサラダ さつま芋の塩バターキャラメル 味噌汁	ハヤシライス シュリンプサラダ ライチゼリー パンパキンスープ	白坦玉膳 若鶏の唐揚げ ピーチフルーチェ コーンと枝豆の混ぜご飯	かき揚げ丼 ひじきと枝豆の煮物 ロールケーキ(抹茶) 味噌汁	豚玉丼 スナックエンドウのごま和え りんご 味噌汁	きつねそば キャベツとウィンナーのマヨネーズ炒め マンゴープリン とりごはん	サンダーあんかけ丼 白菜の塩麹和え 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
	985kcal 37.1g 33.1g 135.5g 5.6g	858kcal 19.5g 27.1g 136.9g 4.5g	889kcal 41.8g 50.3g 144.6g 6.1g	796kcal 16.2g 18.0g 143.8g 5.1g	831kcal 30.8g 13.7g 122.1g 4.7g	958kcal 29.5g 20.8g 164.3g 8.0g	824kcal 28.2g 14.5g 196.6g 4.1g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	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
夕食	豚竜田揚げ香味ソース 茄子と厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁	揚げ鶏の南蛮だれ 里芋の甘辛だれ ご飯 味噌汁	あじのピーナッツ衣焼き じゃが芋とベーコンの黒胡椒炒め ご飯 味噌汁	牛肉と野菜の四川風 小松菜のホタテ風味和え ご飯 味噌汁	牛肉じゃが 小松菜のしらす和え ご飯 味噌汁	豚肉のねぎバター醤油 竹輪と絹さやの辛子ごま和え ご飯 味噌汁	ハムカツ&ミートコロケ うまい菜と油揚げの和え物 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
	956kcal 33.2g 36.9g 120.7g 3.9g	923kcal 27.8g 32.4g 131.0g 4.9g	862kcal 35.6g 17.3g 139.9g 5.5g	900kcal 20.8g 21.8g 110.4g 4.2g	812kcal 22.3g 17.9g 144.3g 6.8g	844kcal 36.4g 17.9g 108.2g 3.8g	907kcal 23.0g 24.6g 148.5g 3.7g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	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
アレルギー	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウナツ アーモンド くらみ 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。