

Weekly Menu

日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1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 ワインナーキャベツ炒め ひじきと豆のサラダ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー きのこの玉子とじ スナックエンドウのおかか和え 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豆腐のきのこあんかけ 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 豚肉とピーマンの炒め物 ひじきの煮物 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 ビーフソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 鶏肉とじゃがいものヤンニョム炒め キャベツのゆかり和え 温野菜サラダ 味噌汁 オレンジジュース	A・B共通メニュー 筑前煮 白菜のおかか和え 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
	1188kcal 31.6g 28.5g 198.2g 3.5g	1140kcal 34.4g 17.9g 207.4g 4.8g	1224kcal 31.5g 25.5g 213.7g 4.2g	1127kcal 34.6g 18.1g 203.3g 3.0g	1196kcal 29.1g 27.1g 204.8g 3.7g	1221kcal 32.0g 22.2g 217.8g 3.1g	1045kcal 25.5g 10.8g 207.6g 3.5g
アレルギー	940kcal 29.5g 35.1g 128.3g 4.9g	892kcal 32.3g 24.5g 137.5g 6.2g	976kcal 29.4g 32.1g 143.8g 5.6g	879kcal 32.5g 24.7g 133.4g 4.4g	948kcal 27.0g 33.7g 134.9g 5.1g	973kcal 29.9g 28.8g 147.9g 4.5g	797kcal 23.4g 17.4g 137.7g 4.9g
	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 アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	牛肉と中華野菜のチンジャオロ ほうれん草のおかか和え パイン缶 味噌汁	鶏ジャンチキン丼(7割) ブロッコリーと卵のマスターサラダ りんごゼリー 味噌汁	かき揚げ入麺 里芋と豚肉の煮物 抹茶ようかん ご飯	いわし蒲焼丼 ロールキャベツのトマト煮 ぶどうゼリー 味噌汁	和風ツナおろしスパゲティ スパイシーチキンサラダ みかんゼリー ご飯	チーズ牛丼 大学南瓜 はちみつレモンゼリー 味噌汁	シーフードピラフワインナー添え キムチ冷奴 焼きプリンタルト 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
	845kcal 28.0g 32.4g 115.8g 4.6g	1050kcal 35.9g 40.2g 133.2g 6.6g	900kcal 21.6g 13.7g 172.2g 6.4g	775kcal 27.3g 12.6g 137.7g 5.2g	1038kcal 33.1g 18.0g 181.5g 3.0g	1069kcal 27.4g 40.8g 152.4g 5.5g	916kcal 33.8g 25.0g 187.1g 5.6g
	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	チキンストロガノフ パンキンサラダ ご飯 味噌汁	豚丼コギチャプチェ 小松菜と蒲鉾のゆずドレ和え ご飯 味噌汁	フライ盛り合わせ(メンチ・イカフライ・れんこんはさみ) キャベツと人参のピラ辛炒め ご飯 味噌汁	目玉焼きのせ野菜たっぷりハンバーグ コーンポテトサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉の一夜干し 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ご飯 味噌汁	チキンカツ きのこオクラの和え物 ご飯 味噌汁	キーマカレー ワナタンサラダ おいしいカルシウムヨーグルト
	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
	984kcal 34.9g 38.0g 123.4g 5.1g	843kcal 30.7g 22.4g 129.9g 4.3g	932kcal 24.7g 28.7g 144.9g 4.6g	956kcal 31.9g 38.0g 121.1g 6.4g	708kcal 35.8g 19.2g 97.4g 5.7g	976kcal 39.0g 31.5g 134.9g 4.3g	854kcal 31.7g 20.0g 188.2g 5.6g
	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 アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび	ごま コショウ アーモンド くらげ あわび
アレルギー	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●

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。