

Weekly Menu

日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8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 豚肉とたけのこ炒め 小松菜のナムル 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハッシュドポテトのツナマヨ焼き チリコンカン 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー 切干大根の煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ベーコンとアスパラのソテー マカロニサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー オムレツミートソース 青梗菜のベーコン炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ ウインナーと卵の炒め物 温野菜サラダ 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 五目豆とちくわの煮物 コーンサラダ 味噌汁 コッア
	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
	1175kcal 34.7g 17.2g 216.8g 2.6g	1357kcal 32.5g 31.8g 231.8g 3.4g	1168kcal 30.9g 17.4g 218.3g 4.7g	1226kcal 29.1g 24.8g 217.0g 3.3g	1176kcal 30.8g 20.6g 212.8g 3.7g	1301kcal 35.6g 30.2g 216.1g 4.3g	1319kcal 29.3g 23.2g 244.2g 3.6g
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 もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	エビ玉チリソース丼 ごぼうの味噌炒め オレンジゼリー 味噌汁	卵とじうどん さつま揚げとげんまいの煮物 とろ〜りプリン ゆかりご飯	ビーフカレー ツナと人参のマリネ フルーチェ(ぶどう)	鶏そぼろ丼 おくらのごま和え お茶まんじゅう 味噌汁	高菜明太スバゲティ 唐揚げた茹で野菜サラダ ラ・フランスゼリー ご飯 コンソメスープ	チキテキ丼 揚げ茄子のみぞれ浸し りんご 味噌汁	挽肉と玉子のチャーハン揚げ餃子添え ほうれん草としめじのピーナッツ和え アセロラゼリー 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
	831kcal 34.6g 19.7g 203.1g 4.8g	808kcal 28.0g 15.1g 139.0g 8.9g	847kcal 23.1g 25.0g 137.5g 4.0g	808kcal 35.0g 26.7g 106.0g 4.8g	1074kcal 31.0g 24.0g 181.0g 5.9g	860kcal 30.9g 31.9g 110.5g 4.1g	752kcal 24.4g 20.9g 118.6g 5.0g
	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
アレルギー	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび
	●	●	●	●	●	●	●
夕食	肉団子の甘酢炒め キュウリと厚揚げの和え物 ご飯 味噌汁	たれかつたタル いんげんの辛子和え ご飯 味噌汁	若鶏の七味焼き きのこ小松菜のバター醤油ソテー ご飯 味噌汁	まぐろマスタードカツ 大根の酢あんかけ ご飯 味噌汁	彩り回鍋肉 水餃子 ご飯 味噌汁	ガリバボーク 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁	チキンチャップ ブロッコリーのチーズ焼き 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
	916kcal 25.9g 30.7g 133.2g 4.2g	869kcal 25.9g 26.7g 131.6g 4.6g	857kcal 41.0g 28.7g 107.6g 3.9g	760kcal 21.9g 17.4g 129.6g 4.5g	784kcal 26.2g 21.1g 122.6g 4.7g	821kcal 32.1g 16.2g 110.8g 3.2g	844kcal 31.3g 25.9g 120.4g 3.4g
	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
アレルギー	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ	かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ
	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび	ごま コショウ アーモンド くらみ あび
	●	●	●	●	●	●	●

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。