

Weekly Menu

日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15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 ミートボール&カニ巻き卵 切干大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーキャベツ炒め 五目きんぴら 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムステーキ ナポリタン 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー チキンポトフ 厚焼ぎ玉子 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 厚揚げのそぼろあん マカロニサラダ オニオンサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 海鮮団子の炊き合わせ ピーマンと木耳の中華和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スパニッシュオムレツ 切干大根と高野の煮物 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
	1239kcal 36.9g 18.7g 227.4g 3.7g	1230kcal 30.9g 24.2g 219.2g 3.7g	1185kcal 33.8g 18.5g 216.1g 3.6g	1262kcal 34.4g 23.8g 223.4g 4.3g	1350kcal 36.2g 29.7g 230.5g 4.7g	1170kcal 29.3g 16.1g 225.2g 4.3g	1196kcal 31.8g 19.9g 217.0g 3.3g
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 くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび
	●	●	●	●	●	●	●
昼食	焼きうどん&黄金しょうがご飯 いんげんの白ごま和え レモンゼリー 味噌汁	天津丼 ピーマンとコーンのソテー パイナップル 味噌汁	焼きそば 里芋と茹で卵のサラダ りんごゼリー ご飯 味噌汁	親子丼 豆腐とわかめのサラダ アセロラゼリー 清まし汁	オムライス カリフラワーのピーナッツ和え オレンジゼリー コンソメスープ	とりめし しらす菜豆 フルーツカクテル 味噌汁	富山ブラックラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐 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
	823kcal 28.7g 10.9g 153.8g 5.8g	817kcal 16.2g 29.1g 123.2g 5.0g	984kcal 30.9g 32.4g 167.3g 5.5g	888kcal 30.9g 20.8g 118.4g 6.2g	800kcal 24.0g 19.5g 132.4g 6.1g	861kcal 36.2g 23.1g 124.8g 5.7g	863kcal 29.9g 19.3g 142.6g 7.4g
	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 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
夕食	豚肉の柳川煮 メンマともやしの高菜炒め ご飯 味噌汁	白身魚のムニエル なすと豚肉のしぎ焼き ご飯 味噌汁	鶏肉の黒胡椒炒め ほうれん草としらすの和え物 ご飯 味噌汁	ハンバーグ和風あん 鶏ささみともやしの梅風味和え ご飯 味噌汁	カレー豚肉じゃが ブロッコリーとツナのマリネ ご飯 味噌汁	豚カツ こんにゃくときのこの七味炒め ご飯 味噌汁	牛肉のチンジャオ炒め 三色なます 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
	883kcal 30.4g 17.1g 102.9g 5.3g	846kcal 32.5g 20.3g 108.9g 3.4g	838kcal 34.5g 23.2g 98.0g 5.0g	872kcal 29.1g 11.5g 114.0g 4.0g	893kcal 25.1g 30.6g 133.3g 6.6g	813kcal 26.5g 25.3g 120.3g 4.7g	845kcal 24.1g 30.6g 99.5g 4.1g
	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 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
アレルギー	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ あび	ごま コショウ アーモンド くろみ 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。