

Weekly Menu

日	12月16日					12月17日					12月18日					12月19日					12月20日					12月21日					12月22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 ウインナーポトフ ナポリタン コールスローサラダ 味噌汁 いちごオレ					A・B共通メニュー 野菜入りスクランブルエッグ 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 魚肉ソーセージソテー キャベツとツナのマリネ 納豆 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アジフライ 大豆五目煮 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 五目野菜の肉団子 京風白和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポテトとウインナーのケチャップ炒め マカロニサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー チキンのごまだれ 刻み昆布の炒め煮 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	
	1267kcal	28.1g	20.4g	240.1g	5.3g	1224kcal	28.6g	23.3g	221.5g	3.0g	1198kcal	31.7g	20.8g	217.3g	4.8g	1266kcal	35.1g	22.7g	224.7g	3.0g	1290kcal	35.8g	25.3g	225.1g	3.7g	1363kcal	29.3g	31.4g	236.6g	3.0g	1255kcal	39.2g	25.6g	211.0g	3.1g	
1019kcal 26.0g 27.0g 170.2g 6.7g					976kcal 26.5g 29.9g 151.6g 4.4g					950kcal 29.6g 27.4g 147.4g 6.2g					1018kcal 33.0g 29.3g 154.8g 4.4g					1042kcal 33.7g 31.9g 155.2g 5.1g					1115kcal 27.2g 38.0g 166.7g 4.4g					1007kcal 37.1g 32.2g 141.1g 4.5g						
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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		
●						●						●						●						●						●						
昼食	鶏肉のスタミナ丼 大根とあさりのあさり煮 ストロベリーゼリー 味噌汁					たぬきそば 鶏とキャベツのコチジャン炒め はちみつレモンゼリー 鯛めし					塩だれまぜめし 大学南瓜 フルーチェ(ピーチ) 味噌汁					豚肉と野菜のチャプチェ丼 ほうれん草と玉ねぎの和え物 ラ・フランスゼリー 味噌汁					芝麻(チー)味噌ラーメン 鶏の唐揚げ みかんヨーグルト ご飯					鶏天丼 10品目サラダ 青りんご風ゼリー 味噌汁					辛口ジャンバラヤピラフ スナックエンドウのピーナッツ和え ライチゼリー 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	
	862kcal	27.6g	16.4g	125.5g	5.2g	885kcal	32.6g	13.9g	158.9g	6.6g	902kcal	28.3g	26.7g	138.5g	5.2g	883kcal	29.6g	12.9g	137.6g	5.3g	917kcal	43.6g	37.4g	154.1g	7.7g	964kcal	36.2g	36.2g	146.7g	5.4g	820kcal	23.2g	15.5g	122.4g	5.1g	
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		
●						●						●						●						●						●						
夕食	メンチカツ わかめと春雨の甘酢和え ご飯 清まし汁					ポークジンジャー もやしとちくわの酢みそ和え ご飯 味噌汁					牛肉のすき焼き煮 ポパイカレー和え ご飯 味噌汁					ミートスパゲティー カレーパン フライドチキン プリンアラモード					根菜たっぷりビーフシチュー かに焼売 ご飯					豚肉の味噌漬け焼き 青梗菜のナムル ご飯 味噌汁					鯖の南蛮だれ 豚肉と里芋の煮物 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	
	884kcal	21.0g	35.4g	121.5g	5.5g	864kcal	34.7g	22.3g	105.5g	4.5g	872kcal	28.9g	29.6g	100.2g	5.1g	1100kcal	36.2g	36.2g	156.0g	6.0g	841kcal	19.8g	32.5g	122.5g	4.1g	797kcal	31.1g	21.2g	94.0g	3.5g	767kcal	25.3g	20.7g	116.9g	5.5g	
	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	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	アーモンド	くろみ	あび		ごま	カシューナッツ	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。