

Weekly Menu

日	12月23日					12月24日					12月25日																			
曜日	月					火					水																			
朝食	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																			
	A・B共通メニュー オムレットマトソース きんぴらごぼう チーズ入野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 照り焼きハンバーグ ひじきとさつま揚げの煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ミートボール & 厚焼き玉子 スパゲティサラダ 温野菜胡麻和え 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
	1073kcal	27.2g	15.2g	203.2g	2.9g	1179kcal	34.5g	21.7g	207.3g	3.9g	1178kcal	33.6g	19.7g	213.1g	3.5g															
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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ
昼食	鯛汁うどん 麻婆かぼちゃ マスカットゼリー ご飯 味噌汁					ササミチーズカツ玉子とじ丼 チンゲン菜と春雨の中華サラダ ピーチゼリー 味噌汁					牛丼 蓮根の高菜炒め プリン 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
	908kcal	24.5g	14.8g	170.3g	8.2g	860kcal	29.6g	18.6g	143.4g	5.5g	954kcal	29.0g	32.0g	192.6g	5.6g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
夕食	豚肉の甘酢炒め(酢豚風) 菜の花と人参のお浸し ご飯 味噌汁					ポークカレー 鷹揚げと茹で野菜のサラダ 杏仁豆腐																								
	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
	905kcal	22.3g	38.5g	120.0g	3.3g	917kcal	21.0g	27.7g	122.0g	4.0g																				
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アレルギー	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	かに	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ	ごま	ココナツ	アーモンド	くま	あじ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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。