

Weekly Menu

日 期	1月13日 月	1月14日 火	1月15日 水	1月16日 木	1月17日 金	1月18日 土	1月19日 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 目玉焼き&チキンナゲット ナポリタン 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 五目きんぴら ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーキャベツ炒め 10品目サラダ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 白菜とえびの旨煮 ひじきと五目豆の煮物 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 ジャーマンポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー マスのムニエル ブロッコリーのピーナッツ和え コーンマカロニサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 肉じゃが キャベツとツナのマリネ 納豆 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
	1244kcal 33.9g 24.9g 216.4g 2.6g	1214kcal 33.3g 19.4g 221.8g 3.7g	1282kcal 33.7g 28.7g 219.4g 3.9g	1134kcal 30.9g 14.0g 218.9g 4.3g	1215kcal 30.7g 20.7g 222.2g 3.4g	1196kcal 39.5g 17.5g 215.3g 3.4g	1232kcal 33.6g 17.8g 229.9g 4.1g
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 くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
昼食	五目チャーハン揚げ餃子添え ふきとがんもの煮物 アセロラゼリー 味噌汁	豚すき丼 青梗菜のザーサイ和え ストロベリーゼリー 味噌汁	けんちんそば 竹輪のカレー揚げ ロールケーキ(抹茶) ご飯	鶏肉飯(ジャンルワン) カラフル野菜のバスタサラダ ピーチゼリー 味噌汁	焼きビーフン かに焼売 大学芋 ご飯	明太親子丼 ほうれん草とかにかまの和え物 ラ・フランスゼリー 味噌汁	ソースかつ丼 わかめとおくらのごま酢和え 青りんご風ゼリー 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
	846kcal 24.4g 18.3g 121.3g 5.3g	828kcal 21.2g 25.7g 127.6g 5.6g	869kcal 33.3g 15.8g 148.9g 4.8g	1060kcal 27.8g 43.5g 136.8g 4.3g	921kcal 22.2g 23.5g 159.9g 4.8g	900kcal 35.0g 20.8g 117.2g 4.4g	932kcal 25.3g 21.8g 135.2g 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	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	豚肉の黒胡椒炒め いんげんと竹輪の和え物 ご飯 味噌汁	ササミチーズカツねぎソース 茄子と厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁	ホッケのレモンペッパー焼き もやしと厚揚げの炒め ご飯 味噌汁	若鶏の唐揚げ れんごんの煮物 ご飯 味噌汁	チキンカレー 温野菜サラダ りんご	麻婆春雨 牛肉と小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁	鶏肉のバジル炒め 菜の花と煮し鶏のマヨネーズ和え 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
	818kcal 31.7g 15.2g 115.2g 4.3g	853kcal 30.1g 25.1g 126.1g 4.4g	869kcal 27.3g 24.0g 110.8g 4.1g	916kcal 30.4g 34.0g 123.4g 4.5g	808kcal 22.3g 19.7g 126.7g 2.4g	808kcal 25.6g 22.6g 127.1g 4.4g	882kcal 35.2g 34.4g 107.6g 3.2g
	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 くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび	ごま コショウ アーモンド くらみ あわび
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

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。