

Weekly Menu

		1月20日					1月21日					1月22日					1月23日					1月24日					1月25日					1月26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																															
	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		ハムステーキ ポテトのマヨ醤油和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		厚揚げのそぼろあん ソーセージと野菜のソテー ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		チーズオムレツ アスパラの塩炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		マスの塩焼き 刻み昆布の炒め煮 納豆 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		玉子とツナのソテー ピーマン炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		魚肉ソーセージソテー 鶏ささみと小松菜の柚子胡椒和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー		えびカツ 枝豆とわかめの中華和え 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																				
	1201kcal		33.3g	20.7g	216.3g	3.6g	1296kcal		36.1g	27.7g	220.9g	4.6g	1156kcal		29.4g	18.6g	212.9g	2.8g	1143kcal		37.5g	15.5g	209.2g	2.6g	1186kcal		33.2g	18.7g	216.2g	3.2g	1177kcal		35.0g	17.2g	216.7g	4.9g	1294kcal		35.2g	24.0g	230.0g	3.0g																				
953kcal		31.2g	27.3g	146.4g	5.0g	1048kcal		34.0g	34.3g	151.0g	6.0g	908kcal		27.3g	25.2g	143.0g	4.2g	895kcal		35.4g	22.1g	139.3g	4.0g	938kcal		31.1g	25.3g	146.3g	4.6g	929kcal		32.9g	23.8g	146.8g	6.3g	1046kcal		33.1g	30.6g	160.1g	4.4g																					
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	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ																	
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび																	
昼食	牛肉の甘辛煮うどん 青梗菜と小えびの和え物 みたらし団子 ご飯					豚肉の照り焼き丼 ブロッコリーと卵のサラダ ピーチゼリー 味噌汁					小松菜の和風ボンゴレスパゲティ 青のりポテトサラダ みかんゼリー ご飯 コンソメスープ					ハムカツパフ 水菜と大根のサラダ マスカットゼリー コンソメスープ					親子丼 南瓜のそぼろ煮 はちみつレモンゼリー 味噌汁					あんかけ卵チャーハン メンチカツ プリン 味噌汁					チーズハヤシライス シーザーサラダ アセロラゼリー 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																	
	1012kcal					28.1g	21.3g	179.6g	9.0g	988kcal					29.2g	19.9g	123.8g	5.9g	1018kcal					30.1g	12.3g	193.7g	4.4g	829kcal					19.0g	22.4g	138.2g	4.9g	916kcal					31.0g	20.2g	151.0g	5.4g	884kcal					18.0g	18.6g	111.3g	7.5g	1190kcal					28.0g	33.4g	197.0g
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	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ																	
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび																	
夕食	まぐろマスタードカツ 玉ねぎとイカの梅和え ご飯 味噌汁					ハンバーグ黒胡椒ソース れんこんとしめじの青のり炒め ご飯 味噌汁					チキン南蛮 筍のきんぴら ご飯 味噌汁					タッカルビ(韓国風鶏焼肉) メンマときゅうりのピリ辛和え ご飯 味噌汁					トマトキーマカレー オニオンサラダドレッシング和え バナナ					豚肉の生姜焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 ご飯 味噌汁					ロールキャベツのトマトチーズ焼き いんげんのツナマヨ和え 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																	
	858kcal					24.2g	18.3g	124.1g	4.1g	886kcal					27.6g	23.6g	142.9g	4.9g	932kcal					25.2g	36.1g	127.0g	4.1g	878kcal					29.7g	21.8g	117.1g	3.8g	858kcal					22.7g	13.7g	137.6g	2.1g	884kcal					34.7g	18.8g	118.1g	4.6g	808kcal					18.7g	18.6g	118.4g
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	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	か	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ																	
	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	あわび	ごま	カシューナッツ	アーモンド	くま	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。