

Weekly Menu

日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日
曜	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 ベーコンとチンゲン菜の炒め物 五目野菜の肉団子 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 厚焼き玉子 & レンコンはさみ揚げ ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナー & ハッシュドポテト ブロッコリーのツナマリネ 茹卵 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉とピーマンの炒め物 わかめのナムル コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポテトのカレーソテー チキンナゲット 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー いわしの七味焼き スパゲティサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー つくねの玉子とし ほうれん草とツナのお浸し 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
	1238kcal 33.8g 29.2g 205.4g 4.2g	1400kcal 34.8g 41.1g 218.7g 4.5g	1288kcal 33.9g 33.7g 208.5g 3.9g	1114kcal 35.7g 18.4g 198.6g 3.9g	1334kcal 30.5g 35.3g 218.3g 2.9g	1170kcal 36.1g 21.0g 203.8g 3.2g	1207kcal 41.4g 20.9g 213.2g 5.7g
アレルギー	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●
	ごま ● 卵黄 ● アーモンド ● くるみ ● あびし ●	ごま ● 卵黄 ● アーモンド ● くるみ ● あびし ●	ごま ● 卵黄 ● アーモンド ● くるみ ● あびし ●	ごま ● 卵黄 ● アーモンド ● くるみ ● あびし ●	ごま ● 卵黄 ● アーモンド ● くるみ ● あびし ●	ごま ● 卵黄 ● アーモンド ● くるみ ● あびし ●	ごま ● 卵黄 ● アーモンド ● くるみ ● あびし ●
昼食	鶏チリ丼 小松菜と油揚げの和え物 りんごゼリー 味噌汁	味噌ラーメン 鶏肉とにんにくの芽のチヂメン炒め チョコアイス風デザート ゆかりご飯	三色丼 イカリングフライ 大芋芋 味噌汁	ちゃんぽんあんかけ丼 海鮮焼売 抹茶ミルクようかん 味噌汁	豚キムチうどん 白身魚と豆腐のふんわり天ぷら ストロベリーゼリー ご飯	塩だれまぜめし 五目きんぴら おいしいカルシウムヨーグルト 味噌汁	バーベキューチキンライス 大根と春菊の中巻サラダ パニラパニラ パンブキンスープ
	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
	1086kcal 34.5g 35.7g 208.1g 5.9g	980kcal 39.1g 30.4g 140.7g 8.9g	880kcal 30.8g 30.4g 120.7g 4.2g	894kcal 28.9g 17.2g 131.9g 6.7g	1053kcal 30.2g 22.4g 184.1g 8.4g	885kcal 29.7g 20.2g 121.7g 5.7g	863kcal 25.2g 23.7g 137.3g 4.7g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●
夕食	たれかつ かぼちゃの煮付 ご飯 味噌汁	照り焼きハンバーグ カラフル野菜のバスラダ ご飯 味噌汁	チキンソテー和風ステーキソース コーンポテトサラダ ご飯 味噌汁	赤担々麻婆 白菜と菜の花のお浸し ご飯 味噌汁	ビーフステーキ キャベツとかまぼこのマヨ和え 杏仁豆腐 ご飯	青のりタルタルチキン南蛮 おくらと山菜の煮物 ご飯 味噌汁	あじの竜田揚げ 焼き餃子 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
	808kcal 25.2g 22.1g 127.5g 4.7g	812kcal 25.0g 15.8g 118.9g 4.7g	894kcal 36.9g 29.2g 119.4g 4.3g	850kcal 32.8g 24.1g 101.4g 5.7g	846kcal 19.1g 24.7g 116.6g 4.2g	988kcal 26.6g 37.2g 112.1g 4.6g	825kcal 33.8g 25.6g 112.2g 4.1g
	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● 大豆 ● 落花生 ●
	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●	かき ● オレンジ ● キウイ ● ぶどう ● バナナ ●

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。