

Weekly Menu

日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9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 豆腐ハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーと野菜の塩炒め 五目煮豆 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアムソー アスパラとコーンのソー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー さわらの塩焼き 切干大根とツナの煮物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ブレンオムレツ インゲンとベーコンのソー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉ともやしの炒め物 納豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 五目野菜の肉団子 春菊のお浸し 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
	1306kcal 34.6g 27.2g 228.5g 4.3g	1258kcal 35.7g 26.0g 218.2g 3.9g	1173kcal 34.1g 17.4g 216.3g 3.8g	1199kcal 42.2g 18.2g 210.2g 2.5g	1163kcal 29.0g 19.6g 213.2g 2.9g	1226kcal 41.5g 22.2g 210.9g 2.6g	1267kcal 35.1g 23.7g 224.3g 3.9g
アレルギー	1058kcal 32.5g 33.8g 158.6g 5.7g	1010kcal 33.6g 32.6g 148.3g 5.3g	925kcal 32.0g 24.0g 146.4g 5.2g	951kcal 40.1g 24.8g 140.3g 3.9g	915kcal 26.9g 26.2g 143.3g 4.3g	978kcal 39.4g 28.8g 141.0g 4.0g	1019kcal 33.0g 30.3g 154.4g 5.3g
	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	きのこベーコンのトマトスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ はちみつレモンゼリー ご飯	鶏肉のスタミナ丼 菜の花と厚揚げの煮浸し ストロベリーゼリー 味噌汁	天津麺 春雨とわかめの酢の物 みかんゼリー ご飯	カレーチャーハン温玉のせ ハンペンサラダ ピーチゼリー 玉葱のコンソメスープ	明太チキン丼 5品目の胡麻和え ライチゼリー 味噌汁	ビビンバ丼 ほうれん草の白和え プリン 味噌汁	焼肉ピラフ 蒸し鶏とレンコンの梅マヨサラダ りんごゼリー 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
	1058kcal 25.3g 19.5g 193.0g 2.8g	956kcal 26.8g 16.6g 125.4g 4.8g	1057kcal 25.0g 30.5g 171.2g 9.0g	897kcal 26.0g 24.0g 118.9g 4.6g	856kcal 29.4g 19.3g 115.4g 3.4g	957kcal 27.1g 20.0g 118.9g 4.3g	953kcal 25.6g 30.0g 123.3g 5.7g
	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	鶏肉のシリアピンソース うまい菜と油揚げの和え物 ご飯 味噌汁	ピリ辛豚焼肉 大根ときゅうりの中華和え ご飯 味噌汁	豚肉と厚揚げの辛味噌炒め 刻み昆布の炒め煮 ご飯 清まし汁	唐揚げ和風タルタル 五目きんぴら ご飯 味噌汁	ハンバーグカレー シーザーサラダ わかめのコンソメスープ	サーモンニエル 筑前煮 ご飯 味噌汁	おでん 白菜のごま和え 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
	803kcal 32.2g 28.0g 103.7g 4.3g	842kcal 35.7g 21.5g 101.9g 5.3g	878kcal 35.1g 27.2g 97.8g 6.3g	910kcal 33.5g 49.5g 105.6g 5.3g	892kcal 23.4g 22.1g 125.9g 6.9g	814kcal 28.5g 10.2g 101.9g 4.0g	846kcal 28.8g 10.9g 109.9g 7.2g
	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。