

Weekly Menu

日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16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 ポテのマヨ焼き ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スクランブルエッグ&ウインナー 五目豆とちくわの煮物 ミックスサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 豚肉と大根の味噌煮 野菜コロッケ スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー チキンポトフ 菜の花とかにかまの和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー あじの塩焼き ひじきの煮物 納豆 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー ほうれん草と卵の炒め物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポイルウインナー & 目玉焼き しらたき明太和え コールスローサラダ 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
	1178kcal 32.1g 24.0g 204.7g 3.2g	1174kcal 34.7g 23.6g 200.9g 3.4g	1216kcal 33.0g 23.7g 212.3g 4.9g	1150kcal 35.3g 18.7g 207.8g 5.1g	1109kcal 40.5g 16.2g 197.4g 4.0g	1130kcal 32.0g 20.0g 201.8g 5.0g	1187kcal 34.9g 28.0g 194.2g 3.5g
アレルギー	930kcal 30.0g 30.6g 134.8g 4.6g	926kcal 32.6g 30.2g 131.0g 4.8g	968kcal 30.9g 30.3g 142.4g 6.3g	902kcal 33.2g 25.3g 137.9g 6.5g	861kcal 38.4g 22.8g 127.5g 5.4g	882kcal 29.9g 26.6g 131.9g 6.4g	939kcal 32.8g 34.6g 124.3g 4.9g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
昼食	ジャージャー麺 春巻き マスカットゼリー ご飯 わかめとねぎの中華スープ	鶏キャベ丼 春菊とハムの和え物 水ようかん 味噌汁	オムライストマトソース ピーフサラダ フルーチェ(メロン) コンソメスープ	田舎味噌そば 若鶏の唐揚げ パニライス風デザート ご飯	牛肉の和風チャーハン ツナマカロニサラダ いちごヨーグルト 味噌汁	ソースササミチーズカツ丼 ポテトサラダ ライチゼリー 味噌汁	五目ちらし寿司 筍とベーコンのバター醤油炒め アゼロラゼリー 豚汁
	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
	902kcal 25.3g 14.1g 171.4g 5.9g	889kcal 28.7g 21.7g 121.7g 4.2g	875kcal 21.6g 20.9g 125.7g 6.2g	968kcal 48.1g 37.0g 184.2g 7.4g	936kcal 25.0g 31.5g 112.1g 4.1g	928kcal 27.7g 23.1g 127.6g 4.5g	851kcal 29.7g 17.3g 119.9g 4.9g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
夕食	揚げ餃子のチリソース ピーマンとまよしの炒め物 ご飯 味噌汁	かつ煮 茄子の生薑醤油 ご飯 味噌汁	大分とり天 小松菜と玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁	ポークチャップ 切干大根と油揚げの煮物 ご飯 味噌汁	メンチカツ モロヘイヤのお浸し ご飯 味噌汁	ガリバタボーク ラタトゥイユ ご飯 味噌汁	チキンソテークリームソース ペンネとアスパラのソテー 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
	845kcal 23.0g 26.1g 130.3g 4.3g	937kcal 31.4g 31.0g 131.5g 5.8g	980kcal 35.0g 33.1g 134.8g 4.6g	905kcal 34.6g 21.9g 116.0g 3.7g	935kcal 22.7g 35.9g 131.3g 4.1g	917kcal 31.2g 15.5g 113.0g 3.5g	957kcal 36.8g 32.4g 126.6g 3.9g
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
アレルギー	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ
	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ	卵 乳 小麦 そば 落花生 スイ

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。