

Weekly Menu

		4月7日 月					4月8日 火					4月9日 水					4月10日 木					4月11日 金					4月12日 土					4月13日 日				
		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				
朝食		A・B共通メニュー グリルチキン ピーマンと木耳の中華和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーとスナックエンドウの炒め物 シャキシャキごぼうサラダ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ベーコンエッグ ひじきの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ 金平れんこん コーンサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーとスナックエンドウの炒め物 キャベツとツナのマリネ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ミートボールデミソース スバゲティサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー オムレツマトソース ほうれん草のおかか和え 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					
		1177kcal	32.6g	20.9g	211.3g	2.8g	1269kcal	29.9g	28.3g	219.9g	3.5g	1204kcal	33.7g	20.8g	216.1g	3.1g	1253kcal	30.2g	24.7g	223.2g	3.9g	1171kcal	28.5g	19.5g	217.6g	3.1g	1350kcal	34.2g	33.6g	213.8g	3.1g	1112kcal	30.0g	14.9g	211.5g	2.8g
		929kcal	30.5g	27.5g	141.4g	4.2g	1021kcal	27.8g	34.9g	150.0g	4.9g	956kcal	31.6g	27.4g	146.2g	4.5g	1005kcal	28.1g	31.3g	153.3g	5.3g	923kcal	26.4g	26.1g	147.7g	4.5g	1102kcal	32.1g	40.2g	143.9g	4.5g	864kcal	27.9g	21.5g	141.6g	4.2g
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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
昼食		かつ丼 大根なます ライチゼリー 味噌汁					ドライカレー蒲 ブロッコリーと卵のサラダ いちごヨーグルト 味噌汁					ミートソースパスタ ジュリアンサラダ りんご ご飯 卵のスープ					豚肉の旨辛ペッパー丼 わかめともやしのしらす和え 抹茶パエリア 味噌汁					豚肉ピザ カリフラワーのピーナッツ和え ピーチゼリー 味噌汁					チャーシューチャーハン揚げ餃子添え 青梗菜とかまぼこの和え物 チョコアイス風デザート 味噌汁					焼きそば かにクリームコロッケ アセロラゼリー 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
		944kcal	24.3g	13.9g	130.7g	5.3g	822kcal	25.1g	21.1g	108.3g	4.6g	969kcal	34.1g	12.4g	201.0g	5.7g	824kcal	34.9g	22.1g	121.4g	4.7g	894kcal	22.3g	10.5g	104.2g	4.6g	932kcal	20.8g	19.3g	120.0g	5.2g	923kcal	28.0g	28.2g	164.3g	5.6g
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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夕食		牛肉のしゃりアピソース いんげんの白ごま和え ご飯 味噌汁					ピッグチキンカツ 菜の花と人参の辛子和え ご飯 味噌汁					若鶏の唐揚げ 大根とこんにゃくの煮物 ご飯 味噌汁					さばの野菜あんかけ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ご飯 味噌汁					ビーフカレー メンチカツ オニオンサラダ					ケイジャンチキン パンパンサラダ ご飯 味噌汁					チーズハンバーグ キュウリと茄子の青じそ和え 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
		843kcal	23.1g	37.1g	109.2g	4.3g	951kcal	37.7g	24.5g	120.4g	3.7g	875kcal	34.9g	36.9g	98.0g	4.7g	896kcal	28.2g	32.5g	122.1g	5.7g	818kcal	15.9g	23.1g	112.1g	4.9g	836kcal	34.6g	33.0g	97.0g	3.8g	914kcal	25.6g	21.3g	113.7g	3.9g
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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

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。