

Weekly Menu

日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20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 豚肉と里芋の炒め煮 小松菜のお浸し 人参しりし風 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 焼豆腐と鶏肉の煮物 木耳とうまい菜の和え物 大根サラダ 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 青梗菜と蒸し鶏の和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー きのこの玉子とじ 切干大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー オープンオムレツ ほうれん草とやしのゆず和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ピーマンソテー 焼売 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 野菜入りスクランブルエッグ 小松菜のピーナツ和え 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
	1109kcal 31.5g 14.7g 208.8g 3.3g	1124kcal 35.5g 18.2g 199.9g 4.4g	1160kcal 34.0g 24.1g 199.4g 4.3g	1149kcal 34.8g 18.9g 205.9g 4.7g	1102kcal 29.4g 17.7g 203.8g 3.1g	1208kcal 31.9g 24.2g 213.0g 3.7g	1139kcal 29.2g 23.9g 198.4g 2.8g
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
	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 ココナツク アーモンド くるみ あじ	ごま ココナツク アーモンド くるみ あじ	ごま ココナツク アーモンド くるみ あじ	ごま ココナツク アーモンド くるみ あじ	ごま ココナツク アーモンド くるみ あじ	ごま ココナツク アーモンド くるみ あじ	ごま ココナツク アーモンド くるみ あじ
昼食	ハヤシライス きゅうりとちくわの塩こんが和え バイン缶	海鮮チャーハン 春巻き 抹茶羊羹 味噌汁	ジャージャー麺 蒸しにらまん 白玉入りフルーツあんみつ ご飯	牛バラ肉のピリ辛豆腐丼 菜の花とちくわのお浸し ぶどうゼリー 味噌汁	散らし寿司 ミートコロケ 大学いも 清まし汁	オムライス 海藻サラダ レモンゼリー ご飯 味噌汁	高菜明太スバゲティ 菜の花の天がら マンゴープリン ご飯 コンソメスープ
	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
	890kcal 20.1g 24.0g 127.0g 4.4g	947kcal 20.3g 12.4g 114.0g 5.0g	876kcal 26.4g 10.2g 169.8g 3.4g	918kcal 26.5g 25.2g 124.9g 3.9g	910kcal 18.8g 17.7g 170.7g 7.2g	946kcal 29.8g 19.8g 212.2g 5.7g	898kcal 25.8g 13.0g 167.4g 5.1g
	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
	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	揚げ鶏の南蛮だれ スバゲティサラダ ご飯 味噌汁	豚肉の香草焼き 若竹煮 ご飯 味噌汁	鶏肉と野菜のヤンニョム炒め たぬき冷奴 ご飯 味噌汁	大判アジフライ わかめと枝豆のごま酢和え ご飯 味噌汁	チキンカレー 千切野菜のサラダシャリアンソース おいしいカルシウムヨーグルト	豚肉のバイン醤油 京風白和え ご飯 味噌汁	とんかつ 大根田楽 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
	918kcal 26.7g 39.8g 105.9g 5.0g	839kcal 25.8g 29.1g 102.9g 3.5g	840kcal 28.6g 30.0g 113.3g 4.3g	879kcal 27.7g 27.0g 107.2g 3.8g	887kcal 24.9g 17.5g 132.7g 2.9g	905kcal 26.6g 36.4g 99.5g 3.0g	930kcal 24.5g 26.1g 124.9g 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
	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

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。