

Weekly Menu

日	5月12日					5月13日					5月14日					5月15日					5月16日					5月17日					5月18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 肉団子の和風あん インゲンとベーコン炒め 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 粗挽きウインナーソーテ & ハッシュドポテト 里芋の甘辛だれ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白菜とえびの旨煮 メンマときゅうりのピリ辛和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鮭の塩焼き きのこほうれん草のバター醤油ソーテ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ハムエッグ カリフラワーのからし和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー アジフライ 長芋とみず菜のおかか和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉と厚揚げの炒め物 ポテトサラダ 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	
	1314kcal	35.1g	29.5g	221.7g	3.8g	1332kcal	31.7g	29.5g	230.6g	3.9g	1096kcal	28.7g	12.9g	213.3g	4.5g	1153kcal	41.1g	16.2g	206.9g	2.6g	1191kcal	33.5g	18.6g	217.5g	3.1g	1262kcal	33.3g	22.8g	220.9g	2.9g	1276kcal	40.1g	26.6g	213.9g	3.3g	
1066kcal 33.0g 36.1g 151.8g 5.2g					1084kcal 29.6g 36.1g 160.7g 5.3g					848kcal 26.6g 19.5g 143.4g 5.9g					905kcal 39.0g 22.8g 137.0g 4.0g					943kcal 31.4g 25.2g 147.6g 4.5g					1014kcal 31.2g 29.4g 151.0g 4.3g					1028kcal 38.0g 33.2g 144.0g 4.7g						
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	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
か	レ	キ	ウ	イ	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も		
ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご		
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
昼食	冷やし中華 揚げたご焼き フルーチェ(ピーチ) ご飯					カレー麻婆豆腐丼 キャベツの梅おから和え マンゴーヨーグルト 味噌汁					台湾まぜめし シャキシャキごぼうサラダ フルーツ コンソメスープ					柑橘ぶっかけそば じゃが芋のそぼろ煮 プリン とりごはん					ベーコンピラフ メンチカツ 杏仁フルーツ レタスとワカメの中華スープ					親子丼 もやしと焼き豚の中華和え 黄桃ヨーグルト 味噌汁					ツナとオクラの和風スパゲティ ミートコロッケ 紅茶ゼリー ご飯 コンソメマトスープ					
	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	
	934kcal	30.4g	20.6g	181.8g	6.0g	995kcal	37.5g	16.9g	224.4g	5.4g	892kcal	27.4g	31.3g	102.2g	5.1g	980kcal	34.8g	10.7g	160.9g	8.3g	871kcal	18.6g	24.0g	120.9g	5.3g	862kcal	40.8g	21.3g	226.2g	5.1g	888kcal	30.3g	15.9g	202.1g	4.0g	
	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	レ	キ	ウ	イ	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も		
ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご		
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夕食	塩だれ豚焼肉 ひじきと枝豆の煮物 ご飯 味噌汁					揚げ餃子の野菜あん わかめと蒲鉾のごま酢和え ご飯 味噌汁					ポークソーテシャリアピンソース ポテトとウインナーのケチャップ炒め ご飯 味噌汁					若鶏の唐揚げ 菜の花ともやしのピーナツ和え ご飯 味噌汁					チキンカレー カラフル野菜のバスササラダ アップルジュース					豚肉の塩麴炒め 茄子のあんかけ ご飯 味噌汁					鶏肉のコチジャン炒め 小松菜とえのきの和え物 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	
	851kcal	26.4g	17.5g	234.9g	3.9g	837kcal	15.4g	18.5g	39.0g	6.0g	949kcal	31.5g	43.3g	34.7g	4.5g	951kcal	22.3g	32.3g	20.1g	3.8g	974kcal	17.0g	19.8g	157.0g	3.9g	956kcal	24.7g	21.0g	15.6g	3.5g	870kcal	24.5g	21.5g	19.1g	3.7g	
	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
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
か	レ	キ	ウ	イ	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も	も		
ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご	ご		
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

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。