

Weekly Menu

日	4月1日						4月2日						4月3日						4月4日						4月5日						4月6日						4月7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					
							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 オムレツミートソース きのこのバター醤油ソテー 納豆 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豆腐ハンバーグ ピリ辛もやし 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 挽肉ともやしの炒め物 ポテトサラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー ポイルウィンナー & 目玉焼き 刻み昆布の炒め煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 豚肉とこんにゃくの炒め煮 パンキンサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						A・B共通メニュー 魚肉ソーゼンジャー ひじきとれんこんの煮物 フライドポテト 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											
734kcal 22.0g 15.8g 123.0g 3.0g						851kcal 26.1g 25.0g 127.1g 4.3g						810kcal 24.8g 21.3g 127.5g 3.6g						850kcal 33.7g 27.6g 118.3g 3.2g						836kcal 27.7g 21.2g 128.6g 3.2g						767kcal 23.6g 17.0g 126.9g 4.8g												
486kcal 19.9g 22.4g 53.1g 4.4g						603kcal 24.0g 31.6g 57.2g 5.7g						562kcal 22.7g 27.9g 57.6g 5.0g						602kcal 31.6g 34.2g 48.4g 4.6g						588kcal 25.6g 27.8g 58.7g 4.6g						519kcal 21.5g 23.6g 57.0g 6.2g												
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	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	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か
昼食							焼きラーメン なすときゅうりの梅和え ロールケーキ(抹茶) ご飯 椎茸と豆腐の中華スープ						メンチカツトルコライス ブロッコリーと竹輪のみそマヨ和え プリン 味噌汁						ごまごま焼き鳥丼 金平ごぼろ ストロベリーゼリー 味噌汁						海鮮チャーハン春巻き添え もやしとオクラのさっぱり和え バナナバロア 清まし汁						いわしの蒲焼き丼 コーンマカロニサラダ バナナ 味噌汁						ツナとブロッコリーのクリームスパゲティ はりはりサラダ フルーツ缶 ご飯					
	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																	
	962kcal 25.0g 20.9g 168.4g 6.9g						906kcal 21.7g 33.5g 128.6g 5.6g						958kcal 36.0g 27.0g 137.9g 6.1g						954kcal 23.8g 18.6g 123.5g 6.5g						850kcal 27.9g 19.7g 138.6g 5.0g						897kcal 26.6g 17.6g 170.9g 2.5g											
	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	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	
夕食							ロースとんかつ & チキン南蛮 おくらと山菜の和え物 ご飯 味噌汁						ホキの薬味ポン酢(サシケアル) 豚肉とキャベツの中華炒め ご飯 味噌汁						豚肉の味噌生姜焼き モロヘイヤのお浸し ご飯 味噌汁						ビーフカレー ほうれん草と蒸し鶏のピーナツ和え コンソメスープ						若鶏の唐揚げ 五目豆と切干大根の煮物 ご飯 味噌汁						五目野菜肉団子の和風旨煮 蒸し鶏とピーマンの彩り和え 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																	
	962kcal 30.3g 26.5g 114.0g 3.5g						1000kcal 30.1g 6.3g 94.7g 4.2g						900kcal 32.1g 15.9g 100.4g 3.9g						965kcal 19.4g 13.3g 119.5g 6.5g						947kcal 32.7g 40.8g 100.1g 4.2g						994kcal 24.2g 22.3g 111.0g 5.5g											
	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	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	

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。