

Weekly Menu

日	4月8日					4月9日					4月10日					4月11日					4月12日					4月13日					4月14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 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー シチューごはん 切干大根の煮物 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ウインナーと野菜のケチャップ炒め 紫キャベツじき 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー グリルチーズチキン スナップエンドウのハニーマスタード和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー チャーシューエッグ ハムとポテトのソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏肉と白菜の塩炒め ポパイカレー和え 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鮭の塩焼き スクランブルエッグ 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	E	P	F	C	Salt								
819kcal	24.3g	20.4g	130.1g	3.5g	1282kcal	30.2g	22.1g	237.4g	5.1g	888kcal	26.8g	29.9g	124.3g	3.9g	843kcal	31.8g	24.1g	119.2g	2.9g	850kcal	33.7g	21.8g	121.7g	2.8g	754kcal	25.1g	18.3g	119.0g	3.1g	799kcal	35.4g	17.5g	119.9g	2.3g														
571kcal	22.2g	27.0g	60.2g	4.9g	1034kcal	28.1g	28.7g	167.5g	6.5g	640kcal	24.7g	36.5g	54.4g	5.3g	595kcal	29.7g	30.7g	49.3g	4.3g	602kcal	31.6g	28.4g	51.8g	4.2g	506kcal	23.0g	24.9g	49.1g	4.5g	551kcal	33.3g	24.1g	50.0g	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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび							
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							
か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
昼食	五目野菜のそぼろ丼 ツナマカロニサラダ オレンジゼリー 味噌汁					牛肉のスタミナ丼 もやしとみず菜のゴマ酢和え フルーツ白玉 味噌汁					鶏ときこの和風スパゲティ 菜の花と卵の炒め物 フルーツE(ぶどう) ご飯 チンゲン菜の中華スープ					チキンライスミートボール添え キャベツと海草のサラダ 杏仁豆腐 ポテトのコンソメスープ					白味噌ラーメン ブロッコリーのチーズ焼き フルーツカクテル ゆかりご飯 味噌汁					ちゃんぽんあんかけ丼 れんこんときゅうりの梅風味和え マンゴープリン 味噌汁					たぬきそば 菜の花の辛子マヨネーズ和え ミルクティーゼリー 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	E	P	F	C	Salt	E	P	F	C	Salt													
	919kcal	34.0g	9.0g	127.3g	4.9g	967kcal	24.7g	29.0g	126.3g	4.5g	917kcal	31.6g	12.2g	168.4g	3.2g	958kcal	21.1g	18.5g	137.1g	5.9g	957kcal	38.5g	25.4g	146.7g	9.0g	920kcal	27.9g	13.1g	124.1g	6.5g	907kcal	29.6g	17.1g	154.7g	5.6g													
	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	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ
夕食	ポークソーテーグレイビーソース 大学南瓜 ご飯 味噌汁					能登牛コロッケ&豚焼肉 里手とこんじやくの土佐煮 ご飯 味噌汁					そばのこちゅジャンだれ れんこんの磯辺揚げ ご飯 味噌汁					豚肉の西京味噌焼き ひじきと人参のキヌア入りサラダ ご飯 清まし汁					キーマカレー 豆腐サラダ ナタデココヨーグルト					チキンのトマト煮 シャキシャキごぼうサラダ ご飯 味噌汁					麻婆豆腐 チンゲン菜と春雨の中華サラダ 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																		
	944kcal	34.0g	24.5g	149.2g	3.4g	962kcal	30.3g	18.3g	132.5g	3.9g	1000kcal	30.1g	19.6g	116.1g	2.9g	900kcal	29.5g	19.6g	112.0g	3.8g	965kcal	29.6g	14.4g	210.8g	6.2g	947kcal	32.5g	41.9g	134.9g	4.5g	994kcal	30.4g	19.0g	118.9g	5.3g													
	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	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ	か	に	オレンジ	キウイ	もも	りんご	バナナ

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。