

# Weekly Menu

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					4月21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 照り焼きハンバーグ ほうれん草のお浸し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 厚焼き玉子 & ウィナー しらたきツナマヨ ミックスサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 白身魚と豆腐のふんわり天の煮物 筍の南部揚げ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 炒り豆腐 スパゲティ-サラダ 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 肉焼売 & 春巻き ブロッコリーとコーンの和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ツナと玉ねぎの炒り卵 ポテトサラダ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ミートボールデミソース 人参ともやしのお浸し 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																													
784kcal	26.2g	17.9g	124.7g	3.4g	833kcal	25.8g	24.6g	123.4g	3.4g	836kcal	23.2g	20.0g	137.1g	5.8g	831kcal	24.3g	21.9g	128.3g	3.3g	850kcal	33.7g	25.5g	136.5g	3.6g	797kcal	26.3g	20.3g	121.8g	2.8g	856kcal	28.2g	25.8g	122.9g	3.6g	536kcal	24.1g	24.5g	54.8g	4.8g	585kcal	23.7g	31.2g	53.5g	4.8g	588kcal	21.1g	26.6g	67.2g	7.2g	583kcal	22.2g	28.5g	58.4g	4.7g	602kcal	31.6g	32.1g	66.6g	5.0g	549kcal	24.2g	26.9g	51.9g	4.2g	608kcal	26.1g	32.4g	53.0g	5.0g
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	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	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	唐揚げマヨ丼 スナップエンドウとパプリカのサラダ レモンゼリー 味噌汁					エッグピラフ 小松菜と人参のピーナツ和え いちごヨーグルト 味噌汁					香味豚骨ラーメン 揚げ餃子 ライチゼリー ご飯					深川玉子丼 青梗菜とちくわの辛子和え 抹茶ババロア 味噌汁					ポパイナボリタン 海藻サラダ フルーツみつ豆 ご飯 洋風たまごスープ					牛丼 鶏ささみと茄子の梅風味和え チョコアイス風デザート 味噌汁					蒲焼豚丼 わかめとかにかまの酢の物 アセロゼリー 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	E	P	F	C	Salt																													
	978kcal	28.6g	38.6g	130.3g	5.6g	905kcal	25.1g	16.9g	113.4g	4.4g	899kcal	30.2g	17.5g	154.9g	7.4g	958kcal	33.3g	13.7g	130.8g	5.8g	971kcal	30.2g	17.5g	170.1g	5.1g	952kcal	28.0g	37.1g	124.9g	5.4g	897kcal	32.2g	13.6g	117.7g	4.0g																																		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																					
夕食	豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト ご飯 味噌汁					チキンカツ 五目きんぴら ご飯 味噌汁					豚肉と野菜のチャブチエ 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁					ホキのガーリック黒胡椒ソース(サステナブル) もやしのパコ炒め ご飯 味噌汁					ポークカレー カニ入りクリームコロッケ コンソメスープ					鶏竜田揚黒酢あん きのことオクラのお浸し ご飯 味噌汁					肉巻きフライ&白身魚フライ ひじきとれんごんの煮物 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																																		
	944kcal	34.0g	21.8g	109.7g	4.6g	962kcal	30.3g	24.7g	123.5g	3.7g	1000kcal	30.1g	26.0g	107.8g	4.9g	900kcal	29.1g	13.9g	90.5g	3.5g	965kcal	21.2g	20.7g	206.6g	5.9g	947kcal	35.7g	38.1g	128.7g	5.7g	994kcal	18.9g	23.3g	108.4g	2.9g																																		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																											
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	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	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。