Weekly Menu

日 / 曜日	5月6日 月	5月7日 火	5月8日 水	5月9日 木	5月10日 金	5月11日 土	5月12日 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 オムレットマトソース 鶏ささみのレモン醤油 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 照り焼きハンバーグ 菜の花と人参の和え物 大根サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 赤魚の塩麹焼き がんもの煮物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハムソテー＆ジャーマンポテト ブロッコリーのチーズ焼き 大根サラダ 味噌汁 ココア	A・B共通メニュー グリルチキン 白菜の煮浸し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 目玉焼き＆ハッシュドポテト ナポリタン 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 肉団子の和風あん ほうれん草のおろし和え コーンサラダ 味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 1164kcal 36.9g 16.7g 211.4g 2.8g 916kcal 34.8g 23.3g 141.5g 4.2g	E P F C Salt 1210kcal 34.9g 19.0g 221.1g 3.9g 962kcal 32.8g 25.6g 151.2g 5.3g	E P F C Salt 1228kcal 41.8g 19.7g 215.1g 3.6g 980kcal 39.7g 26.3g 145.2g 5.0g	E P F C Salt 1203kcal 29.1g 16.5g 231.7g 3.1g 955kcal 27.0g 23.1g 161.8g 4.5g	E P F C Salt 1174kcal 33.7g 20.3g 209.6g 2.9g 926kcal 31.6g 26.9g 139.7g 4.3g	E P F C Salt 1383kcal 33.9g 33.4g 232.5g 3.4g 1135kcal 31.8g 40.0g 162.6g 4.8g	E P F C Salt 1288kcal 35.2g 25.6g 224.7g 4.0g 1040kcal 33.1g 32.2g 154.8g 5.4g
アレルギー	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび
昼食	塩だれ鶏丼 春菊とハムの和え物 パイナップル 味噌汁	カルビクッパ チョレギサラダ りんご	冷やしクリーミーカレーうどん イカとアスパラの塩炒め フルーチェ(ピーチ) ご飯	五目あんかけ焼きそば ブロッコリーのパンプキンサラダ アセロラゼリー ご飯 わかめとねぎの中華スープ	十勝風豚丼 青梗菜の辛子和え 抹茶ミルクようかん 清まし汁	海鮮チャーハン 春雨とわかめの酢の物 バニラババロア チンゲン菜の中華スープ	五目野菜のそぼろ丼 さつま芋の甘煮 ライチゼリー 味噌汁
	E P F C Salt 953kcal 34.6g 21.8g 179.4g 4.0g	E P F C Salt 1138kcal 26.2g 29.2g 193.7g 6.6g	E P F C Salt 928kcal 30.6g 9.4g 180.9g 6.8g	E P F C Salt 942kcal 26.8g 23.5g 156.0g 6.6g	E P F C Salt 945kcal 33.1g 23.1g 175.3g 3.1g	E P F C Salt 986kcal 29.2g 8.8g 107.3g 6.1g	E P F C Salt 1007kcal 30.6g 19.3g 203.9g 4.8g
アレルギー	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●	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 ● ● ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●	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 ● ● ● ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	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 ● ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	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 ● ● ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●
夕食	メンチカツ 長芋とモロヘイヤのポン酢和え ご飯 味噌汁	チキンソテーチーズソース ふきと厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁	豚肉と春雨の青じそ炒め 5品目の胡麻和え ご飯 味噌汁	カツオカツ＆白身魚フライ(ｻｽﾃﾅﾌﾞﾙ) なすときゅうりの梅和え ご飯 味噌汁	赤担々麻婆 水餃子 わかめごはん 味噌汁	鶏肉のバジル炒め いんげんとちくわの和え物 ご飯 味噌汁	豚肉のおろし煮 カリフラワーのわさび和え ご飯 味噌汁
	E P F C Salt 945kcal 22.5g 35.9g 133.3g 4.0g	E P F C Salt 1007kcal 40.1g 39.0g 121.1g 3.9g	E P F C Salt 927kcal 23.4g 11.7g 132.8g 3.3g	E P F C Salt 939kcal 22.3g 28.5g 123.4g 3.9g	E P F C Salt 956kcal 30.4g 28.4g 93.3g 6.8g	E P F C Salt 934kcal 32.2g 25.3g 93.0g 3.7g	E P F C Salt 948kcal 31.3g 20.8g 108.3g 6.5g
アレルギー	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 ● ● ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	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 ● ● ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび	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 ● ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●	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 ● ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび ●	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 ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび

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。