# Weekly Menu

| 日 / 曜日 | 5月13日 月 | 5月14日 火 | 5月15日 水 | 5月16日 木 | 5月17日 金 | 5月18日 土 | 5月19日 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | A<br>ライス 280g | A<br>ライス 280g | A<br>ライス 280g | A<br>ライス 280g | A<br>ライス 280g | A<br>ライス 280g | A<br>ライス 280g |
| | B<br>パン・ジャム or マーガリン | B<br>パン・ジャム or マーガリン | B<br>パン・ジャム or マーガリン | B<br>パン・ジャム or マーガリン | B<br>パン・ジャム or マーガリン | B<br>パン・ジャム or マーガリン | B<br>パン・ジャム or マーガリン |
| | A・B共通メニュー<br>白身魚の香草焼き<br>茎わかめとベーコン炒め<br>枝豆ポテトサラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>照りマヨチキン<br>里芋の甘辛だれ<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>挽肉ともやしの炒め物<br>メンマときゅうりのピリ辛和え<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>アジフライ<br>きのことほうれん草のバター醤油ソテー<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>肉じゃが<br>カリフラワーのからし和え<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>鶏肉の味噌炒め<br>長芋とみず菜のおかか和え<br>温野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 | A・B共通メニュー<br>ベーコンとアスパラのソテー<br>ポテトサラダ<br>コーンサラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |
| | E P F C Salt<br>1177kcal 40.4g 15.6g 214.2g 4.2g<br>929kcal 38.3g 22.2g 144.3g 5.6g | E P F C Salt<br>1253kcal 38.0g 22.9g 217.5g 3.1g<br>1005kcal 35.9g 29.5g 147.6g 4.5g | E P F C Salt<br>1161kcal 31.5g 19.1g 213.6g 3.8g<br>913kcal 29.4g 25.7g 143.7g 5.2g | E P F C Salt<br>1254kcal 33.7g 24.2g 221.5g 3.1g<br>1006kcal 31.6g 30.8g 151.6g 4.5g | E P F C Salt<br>1212kcal 34.0g 15.9g 229.5g 4.4g<br>964kcal 31.9g 22.5g 159.6g 5.8g | E P F C Salt<br>1239kcal 36.2g 21.4g 220.6g 3.2g<br>991kcal 34.1g 28.0g 150.7g 4.6g | E P F C Salt<br>1209kcal 28.1g 24.0g 216.2g 3.3g<br>961kcal 26.0g 30.6g 146.3g 4.7g |
| アレルギー | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● |
| | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ | かに オレンジ キウイ 牛肉 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<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび |
| 昼食 | 牛丼<br>スナップエンドウのピーナッツ和え<br>フルーチェ(ピーチ)<br>味噌汁 | カレー麻婆豆腐丼<br>キャベツの梅おかか和え<br>マンゴーヨーグルト<br>味噌汁 | 台湾まぜめし<br>シャキシャキごぼうサラダ<br>フルーツ（ｷｳｲ・ﾊﾟｲﾝ）<br>キャベツのコンソメスープ | 柑橘ぶっかけそば<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>プリン<br>とりごはん | ベーコンピラフ<br>メンチカツ<br>杏仁フルーツ<br>レタスとワカメの中華スープ | 親子丼<br>もやしと焼き豚の中華和え<br>黄桃ヨーグルト<br>味噌汁 | ツナとオクラの和風スパゲティ<br>ミートコロッケ<br>紅茶ゼリー<br>ご飯<br>コンソメトマトスープ |
| | E P F C Salt<br>1233kcal 31.6g 31.4g 204.9g 5.7g | E P F C Salt<br>1195kcal 37.5g 16.9g 224.4g 5.4g | E P F C Salt<br>792kcal 27.3g 31.7g 102.1g 5.2g | E P F C Salt<br>882kcal 35.6g 10.9g 159.9g 8.3g | E P F C Salt<br>772kcal 18.6g 24.0g 121.0g 5.3g | E P F C Salt<br>1262kcal 40.8g 21.3g 226.2g 5.1g | E P F C Salt<br>1088kcal 30.3g 15.9g 202.1g 2.1g |
| アレルギー | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● |
| | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● ● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 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<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび |
| 夕食 | 塩だれ豚焼肉<br>ひじきと枝豆の煮物<br>ご飯<br>味噌汁 | 揚げ餃子の野菜あん<br>わかめと鶏鮮のごま酢和え<br>ご飯<br>味噌汁 | ポークソテーシャリアピンソース<br>ポテトとウインナーのケチャップ炒め<br>ご飯<br>味噌汁 | 若鶏の唐揚げ<br>キャベツとちくわの和え物<br>ご飯<br>味噌汁 | チキンカレー<br>カラフル野菜のパスタサラダ<br>アップルジュース | 豚肉の塩麹炒め<br>茄子のあんかけ<br>ご飯<br>味噌汁 | 鶏肉のコチジャン炒め<br>小松菜とえのきの和え物<br>ご飯<br>味噌汁 |
| | E P F C Salt<br>761kcal 33.7g 18.6g 116.5g 3.9g | E P F C Salt<br>787kcal 22.7g 19.6g 132.1g 6.0g | E P F C Salt<br>1059kcal 38.8g 44.4g 127.8g 4.5g | E P F C Salt<br>851kcal 28.1g 32.0g 114.8g 4.0g | E P F C Salt<br>950kcal 18.4g 26.3g 160.3g 4.4g | E P F C Salt<br>852kcal 32.7g 29.3g 113.3g 4.1g | E P F C Salt<br>810kcal 33.1g 24.2g 115.9g 4.1g |
| アレルギー | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>● ● ● |
| | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ | かに オレンジ キウイ 牛肉 りんご バナナ<br>● |
| | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● | ごま カシューナッツ アーモンド くるみ あわび<br>● |

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。