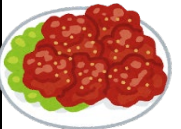


Weekly Menu

	【日】 8. 30	【月】 8. 31	【火】 9. 1	【水】 9. 2	【木】 9. 3	【金】 9. 4	【土】 9. 5							
＜朝食 7: 10 — 08: 00＞														
和朝食 ご飯・牛乳付	厚揚げのそぼろあん もやしゆかり和え 味噌汁 ごはん 牛乳		鶏肉の旨塩炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん 牛乳		厚揚げのおろし煮 納豆 味噌汁 ごはん コアコア飲むヨーグルト		白身魚の照焼き 小松菜とベーコン炒め 味噌汁 ごはん 牛乳		豆腐の肉味噌のせ キャベツの胡麻和え 清まし汁 ごはん ジョア		もち巾着の煮物 納豆 味噌汁 ごはん 牛乳		タラの煮付け イカともやしのソテー 味噌汁 ごはん ヤクルト	
	601kcal 蛋24.4g 脂14.6g 炭97.6g 塩3.1g		591kcal 蛋25.3g 脂14.3g 炭97.8g 塩2.9g		624kcal 蛋21.4g 脂12.1g 炭111.2g 塩3.8g		623kcal 蛋28.7g 脂17.4g 炭94.7g 塩3.2g		577kcal 蛋22.0g 脂10.2g 炭103.6g 塩2.2g		652kcal 蛋24.7g 脂15.8g 炭108.0g 塩2.9g		500kcal 蛋22.1g 脂5.5g 炭93.6g 塩2.7g	
	アレルギー 小麦		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 乳	
洋定食 パン・牛乳付	カレーマカロニソテー グリーンサラダ コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳		目玉焼き フルーツグラノーラ マカロニスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳		タンドリーチキン りんご缶 ポテトコンソメスープ パン メープル&マーガリン チョコレート コアコア飲むヨーグルト		かぼちゃコロッケ コーンフ레이크 カレースープ パン りんごジャム ブルーベリー 牛乳		ミートオムレツ パイン缶 コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム ジョア		黒胡椒チキン コールスローサラダ コンソメスープ ハンバーガーパン あん&マーガリン りんごジャム 牛乳		ウインナー ポテトサラダ オニオンスープ パン チョコレート いちごジャム ヤクルト	
	480kcal 蛋17.1g 脂14.4g 炭76.6g 塩1.7g		594kcal 蛋24.1g 脂21.6g 炭81.5g 塩2.1g		548kcal 蛋23.4g 脂23.3g 炭65.3g 塩2.1g		614kcal 蛋17.5g 脂17.7g 炭101.5g 塩2.0g		416kcal 蛋16.1g 脂6.6g 炭76.7g 塩1.9g		462kcal 蛋17.8g 脂17.1g 炭63.0g 塩1.7g		553kcal 蛋14.9g 脂23.9g 炭72.9g 塩2.5g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳 落花生		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳 落花生		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳	
＜昼食 12: 50 — 13: 35＞														
昼食	パン2種類 おにぎり グレープゼリー アップル&キャロットジュース		 冷ぶっかけきしめん 鶏天&竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ		 わかめごはん 白身魚の天ぷら グリーンサラダ フルーツポンチ 味噌汁		味噌ラーメン 蒸し餃子 チョコレートババロア チョコレートサラダ		 メンチカツ 大根のそぼろあん チョコレートババロア 味噌汁 ごはん		ハンバーグピラフ 里芋ベーコン炒め ささみのごまドレッシング カレースープ		ハヤシライス ツナサラダ みかん缶	
	547kcal 蛋8.0g 脂8.5g 炭110.0g 塩0.3g		512kcal 蛋16.8g 脂19.2g 炭72.0g 塩6.8g		687kcal 蛋25.6g 脂19.4g 炭104.9g 塩4.2g		531kcal 蛋23.2g 脂9.7g 炭87.9g 塩7.7g		864kcal 蛋24.0g 脂31.7g 炭124.4g 塩3.2g		766kcal 蛋24.3g 脂23.5g 炭116.7g 塩3.1g		819kcal 蛋20.7g 脂31.7g 炭116.7g 塩1.9g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳	
＜夕食 17: 50 — 18: 50＞														
日替わり セット	豚肉のピザ風 ウインナーソテー 味噌汁 ごはん		 マシマシメニュー マシマシメニュー 大豆とツナの たんぱくサラダ 味噌汁 ごはん		鶏肉の甘辛煮 そぼろ金平 味噌汁 ごはん		豚肉のマスタード焼き 野菜マカロニサラダ 味噌汁 ごはん		豚肉のカレー炒め 肉団子の甘酢あん 味噌汁 ごはん		 鶏肉のバジルソテー 肉じゃが 味噌汁 ごはん		アジフライ(2枚) 南瓜のごま味噌和え 清まし汁 ごはん	
	787kcal 蛋29.3g 脂31.8g 炭99.6g 塩6.2g		897kcal 蛋37.4g 脂38.8g 炭103.6g 塩3.7g		836kcal 蛋34.6g 脂28.6g 炭113.7g 塩6.0g		694kcal 蛋28.0g 脂25.4g 炭91.7g 塩3.4g		833kcal 蛋27.0g 脂36.5g 炭103.7g 塩3.0g		877kcal 蛋29.8g 脂42.1g 炭103.0g 塩4.9g		753kcal 蛋26.8g 脂17.8g 炭125.9g 塩2.6g	
	アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦	
丼/麺 セット	ペペロンチーノ ウインナーソテー ごはん		 整腸 高タンパク チキンライス 大豆とツナの たんぱくサラダ 味噌汁		 冷やしじゃーじゃーうどん そぼろ金平 ごはん		 ロコモコ丼 野菜マカロニサラダ 味噌汁		ソース焼きそば 肉団子の甘酢あん ごはん		甘辛挽肉丼 肉じゃが 味噌汁		スタミナ牛丼 南瓜のごま味噌和え 清まし汁	
	876kcal 蛋22.9g 脂15.6g 炭161.2g 塩6.3g		764kcal 蛋28.5g 脂25.8g 炭109.4g 塩3.6g		889kcal 蛋30.0g 脂18.0g 炭155.9g 塩3.6g		787kcal 蛋26.7g 脂24.3g 炭115.9g 塩3.1g		915kcal 蛋25.1g 脂24.3g 炭150.8g 塩2.8g		887kcal 蛋31.2g 脂31.4g 炭128.7g 塩4.1g		845kcal 蛋24.1g 脂26.9g 炭135.7g 塩2.8g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 落花生		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦	

Weekly Menu

	【日】 9.6	【月】 9.7	【火】 9.8	【水】 9.9	【木】 9.10	【金】 9.11	【土】 9.12
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	豚肉と野菜炒め なめこおろし 味噌汁 ごはん 牛乳	厚焼玉子 しらたきのきんぴら 味噌汁 ごはん 牛乳	ししゃも 納豆 味噌汁 ごはん コアコア飲むヨーグルト	照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツの 和風レモンマリネ 味噌汁 ごはん 牛乳	鶏ごぼう甘辛煮 もやしのポン酢和え 味噌汁 ごはん ジョア	照り焼きオムレツ 納豆 味噌汁 ごはん 牛乳	鶏肉の焼肉炒め 温泉玉子 味噌汁 ごはん ヤクルト
	652kcal 蛋20.7g 脂22.8g 炭97.9g 塩2.3g	698kcal 蛋19.8g 脂25.8g 炭101.6g 塩3.6g	507kcal 蛋19.4g 脂8.4g 炭91.6g 塩2.7g	659kcal 蛋23.0g 脂17.8g 炭106.7g 塩3.6g	536kcal 蛋18.5g 脂6.0g 炭105.2g 塩2.9g	607kcal 蛋23.3g 脂15.6g 炭97.2g 塩2.9g	582kcal 蛋25.3g 脂12.8g 炭94.3g 塩2.2g
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳
洋定食 パン・牛乳付	メンチカツ フルーツグラノーラ ポテトコンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	フランクドック コールスローサラダ 和風コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム 牛乳	カレーマカロニソテー ゆで卵 オニオンスープ パン チョコレート メープル&マーガリン コアコア飲むヨーグルト	ミートボール煮 チョコクリスピー コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	ハムステーキ りんご缶 和風コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム ジョア	じゃが芋のバジル炒め 大根サラダ わかめスープ パン りんごジャム あん&マーガリン 牛乳	カレーコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ パン チョコレート いちごジャム ヤクルト
	624kcal 蛋20.3g 脂22.8g 炭89.7g 塩2.2g	579kcal 蛋18.3g 脂20.2g 炭86.9g 塩2.3g	559kcal 蛋19.1g 脂25.3g 炭68.0g 塩1.8g	559kcal 蛋19.3g 脂15.4g 炭90.9g 塩2.7g	457kcal 蛋15.4g 脂10.0g 炭79.2g 塩2.3g	555kcal 蛋16.8g 脂23.2g 炭73.9g 塩2.1g	532kcal 蛋11.6g 脂19.6g 炭80.5g 塩1.7g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳 落花生	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳 落花生	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳
<昼食 12:50 — 13:35>							
昼食	パン2種類 おにぎり オレンジゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース	 回鍋肉 もやしのナムル 青リンゴゼリー わかめスープ ごはん	チリコンカン ごぼうサラダ みかん缶 和風コンソメスープ ごはん	中華飯 ヤンニョムチキン もやしのナムル 中華スープ 	シーフードMIXフライ マロニー中華和え メロンムース 味噌汁 ごはん	ビーフシチュー ロールキャベツのトマト煮 コーンサラダ ごはん 	ざるうどん かき揚げ レタスコーンサラダ
	495kcal 蛋8.0g 脂8.5g 炭96.9g 塩0.3g	950kcal 蛋25.9g 脂45.9g 炭115.5g 塩3.7g	838kcal 蛋24.7g 脂36.6g 炭108.0g 塩1.7g	868kcal 蛋35.2g 脂27.5g 炭122.3g 塩4.9g	817kcal 蛋24.2g 脂26.6g 炭123.1g 塩3.4g	724kcal 蛋18.2g 脂28.1g 炭106.2g 塩3.6g	467kcal 蛋10.2g 脂15.3g 炭73.8g 塩4.6g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー えび 小麦 卵 乳	アレルギー えび かに 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵 乳
<夕食 17:50 — 18:50>							
日替わり セット	チキンクリームチュー グリーンサラダ フルーチェ ごはん	鶏肉のチョレギソテー 茄子とひき肉の ピリ辛炒め 味噌汁 ごはん	カレイのみぞれ煮 大学芋 味噌汁 ごはん	豚肉の塩麴焼き 白菜と厚揚げの煮浸し 豚汁 ごはん	親子ハンバーグ 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁 ごはん	蒸し鶏のねぎソースかけ ビーフソテー 味噌汁 ごはん	 さばの塩焼き 金平ごぼう 味噌汁 ごはん
	765kcal 蛋29.6g 脂25.3g 炭112.4g 塩2.7g	766kcal 蛋36.8g 脂32.3g 炭85.7g 塩3.5g	748kcal 蛋26.7g 脂16.8g 炭125.2g 塩4.5g	769kcal 蛋32.7g 脂30.8g 炭92.3g 塩3.7g	792kcal 蛋33.4g 脂24.8g 炭108.9g 塩5.4g	739kcal 蛋35.0g 脂24.8g 炭95.9g 塩5.6g	638kcal 蛋29.1g 脂18.2g 炭99.4g 塩3.3g
	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦
丼/麺 セット	きつねそば グリーンサラダ ごはん	豚肉生姜焼きのせ炒飯 茄子とひき肉の ピリ辛炒め 味噌汁	肉きしめん 大学芋 ごはん	親子丼 白菜と厚揚げの煮浸し 豚汁 	 チゲラーメン  高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	天井 ビーフソテー 味噌汁	鶏そぼろ三色丼 金平ごぼう 味噌汁
	745kcal 蛋27.6g 脂9.0g 炭138.7g 塩5.9g	945kcal 蛋26.9g 脂46.4g 炭108.6g 塩5.9g	1008kcal 蛋24.1g 脂31.6g 炭160.7g 塩6.9g	867kcal 蛋42.0g 脂25.5g 炭120.8g 塩4.4g	850kcal 蛋31.0g 脂13.2g 炭152.8g 塩9.4g	709kcal 蛋20.8g 脂10.0g 炭137.0g 塩3.6g	584kcal 蛋25.1g 脂8.3g 炭107.0g 塩3.1g
	アレルギー 小麦 そば 卵	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦 乳	アレルギー えび 小麦 卵	アレルギー 小麦 卵

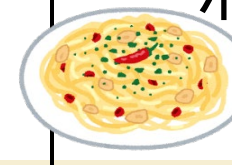
Weekly Menu

	【日】 9. 13	【月】 9. 14	【火】 9. 15	【水】 9. 16	【木】 9. 17	【金】 9. 18	【土】 9. 19
<朝食 7: 10 — 08: 00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	白身魚の照焼き ひじき煮 味噌汁 ごはん 牛乳	鶏肉の旨塩炒め 切干大根の煮物 味噌汁 ごはん 牛乳	大根と鶏団子の煮物 納豆 味噌汁 ごはん コアコア飲むヨーグルト	大焼売 キャベツのおかかマヨ和え 味噌汁 ごはん 牛乳		豚肉の味噌炒め 納豆 清まし汁 ごはん 牛乳	
	614kcal 蛋28.5g 脂14.7g 炭97.6g 塩3.4g	632kcal 蛋26.7g 脂15.1g 炭104.6g 塩2.5g	555kcal 蛋20.9g 脂8.0g 炭103.5g 塩3.0g	661kcal 蛋22.8g 脂20.1g 炭102.3g 塩2.3g		678kcal 蛋23.9g 脂22.4g 炭100.7g 塩2.1g	
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー	アレルギー 小麦	アレルギー
洋定食 パン・牛乳付	レモンパセリチン グリーンサラダ コンソメスープ パン りんごジャム ブルーベリー 牛乳	フランクドック コーンサラダ ポテトコンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳	ミートオムレツ コーンサラダ カレースープ パン メープル&マカリン チョコレート コアコア飲むヨーグルト		ロールキャベツのコンソメ煮 ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム ジョア		マカロニトマトソース ブロッコリーの胡麻サラダ 和風コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート ヤクルト
	512kcal 蛋28.2g 脂18.3g 炭64.6g 塩2.4g	602kcal 蛋18.8g 脂20.5g 炭91.4g 塩2.1g	467kcal 蛋15.0g 脂18.7g 炭65.1g 塩1.8g		412kcal 蛋16.7g 脂10.0g 炭66.5g 塩2.7g		563kcal 蛋16.7g 脂22.1g 炭80.2g 塩2.2g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳 落花生	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー	アレルギー 小麦 卵 乳 落花生	アレルギー	アレルギー 小麦 卵 乳
<昼食 12: 50 — 13: 35>							
昼食	パン2種類 おにぎり りんごゼリー 野菜生活	魯肉飯(ルーローハン) 小籠包(シュウロンパウ) タピオカ	豚肉の生姜炒め 和風スパンテー ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん	塩ラーメン 鶏肉の唐揚げ 法蓮草の梅肉和え	さばの照り焼き 大根ツナサラダ コーヒーゼリー 味噌汁 ごはん	和風おろしハンバーグ 肉じゃが パイン缶 味噌汁 ごはん	ハヤシライス オムレツ グリーンサラダ
	519kcal 蛋8.2g 脂8.7g 炭102.6g 塩0.4g	1109kcal 蛋58.4g 脂127.7g 炭185.7g 塩5.0g	942kcal 蛋26.8g 脂41.3g 炭121.8g 塩3.8g	546kcal 蛋35.4g 脂13.6g 炭73.4g 塩9.1g	680kcal 蛋28.7g 脂19.5g 炭102.8g 塩3.7g	765kcal 蛋26.7g 脂23.8g 炭114.8g 塩3.9g	853kcal 蛋21.8g 脂34.5g 炭117.9g 塩2.4g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵 乳
<夕食 17: 50 — 18: 50>							
日替わり セット	豆腐入り鶏つくね 大根の肉味噌かけ 清まし汁 ごはん	かに玉 春雨の中華和え 清まし汁 ごはん	麻婆豆腐 南瓜サラダ 中華スープ ごはん		豚肉のピザ風 ベーコンとブロッコリーの マヨ炒め 和風コンソメスープ ごはん	鶏冷しゃぶ チーズ入り大豆サラダ かき卵汁 ごはん	
	670kcal 蛋34.6g 脂12.5g 炭107.7g 塩3.9g	604kcal 蛋13.2g 脂17.3g 炭100.0g 塩3.9g	837kcal 蛋30.9g 脂33.6g 炭110.2g 塩3.1g		802kcal 蛋28.6g 脂38.7g 炭89.3g 塩2.4g	647kcal 蛋33.6g 脂20.1g 炭85.3g 塩2.7g	
	アレルギー 小麦 卵	アレルギー かに 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー
丼/麺 セット	五目あんかけ焼きそば 大根の肉味噌かけ ごはん	味噌豚丼 春雨の中華和え 清まし汁	たぬきしめん 竹輪の磯辺揚げ 南瓜サラダ ごはん	ネギ塩豚丼 中華風豆腐 味噌汁			ソースチキンカツ丼 春雨サラダ 味噌汁
	964kcal 蛋27.2g 脂28.4g 炭154.9g 塩4.7g	892kcal 蛋24.1g 脂33.9g 炭126.3g 塩3.6g	860kcal 蛋22.1g 脂18.1g 炭159.5g 塩5.8g	917kcal 蛋31.4g 脂40.7g 炭112.2g 塩3.8g			866kcal 蛋26.7g 脂31.1g 炭123.1g 塩3.8g
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー	アレルギー	アレルギー 小麦 卵 乳

Weekly Menu

	【日】 9. 20	【月】 9. 21	【火】 9. 22	【水】 9. 23	【木】 9. 24	【金】 9. 25	【土】 9. 26
<朝食 7: 10 — 08: 00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	赤魚の煮付け もやしゆかり和え 味噌汁 ごはん 牛乳	親子煮 白菜ごま和え 味噌汁 ごはん 牛乳		鶏肉の生姜焼き 小松菜ナムル 味噌汁 ごはん 牛乳	肉じゃが キャベツの塩昆布和え 味噌汁 ごはん ジョア	すき焼き風煮 納豆 清まし汁 ごはん 牛乳	鯖の塩焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁 ごはん ヤクルト
	577kcal 蛋28.4g 脂13.5g 炭91.8g 塩2.6g	667kcal 蛋28.3g 脂20.7g 炭97.2g 塩3.1g		641kcal 蛋26.9g 脂18.9g 炭96.4g 塩3.2g	589kcal 蛋18.2g 脂10.9g 炭109.2g 塩2.6g	690kcal 蛋23.8g 脂24.6g 炭98.7g 塩2.5g	553kcal 蛋22.1g 脂13.0g 炭93.8g 塩2.6g
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵	アレルギー	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦	アレルギー 乳
洋定食 パン・牛乳付			じゃが芋のバジル炒め フルーツポンチ オニオンスープ パン メープル&マーガリン チョコレート ココア飲むヨーグルト		オムレツのデミソースかけ グリーンサラダ コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム ジョア	白身魚のバジルムニエル コーンフレーク ポテトコンソメスープ パン りんごジャム あん&マーガリン 牛乳	ハムステーキ コーンスローサラダ トマトスープ パン いちごジャム チョコレート ヤクルト
			566kcal 蛋12.7g 脂24.0g 炭77.4g 塩1.8g		475kcal 蛋16.9g 脂11.3g 炭78.6g 塩2.8g	539kcal 蛋23.5g 脂18.4g 炭74.9g 塩2.5g	478kcal 蛋12.7g 脂17.2g 炭71.7g 塩2.2g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー 小麦 乳	アレルギー	アレルギー 小麦 卵 乳 薄花生	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳
<昼食 12: 50 — 13: 35>							
昼食	パン2種類 おにぎり グレープゼリー 野菜生活	 鶏塩うどん レンコンそぼろ炒め コーンスローサラダ	肉あんかけ炒飯 蒸し餃子 キャベツの炒め和え 味噌汁	海鮮かき揚げ丼 豚肉の味噌炒め コーンサラダ わかめスープ	 焼肉のせ豆腐ステーキ もやしゆかり和え 大学芋 清まし汁 ごはん	 チキン南蛮 黄金タルタル マカロニトマト 十五夜デザート 味噌汁 ごはん	鶏そぼろ三色丼 ミニコロケ 春雨サラダ 中華スープ
	526kcal 蛋8.2g 脂8.7g 炭104.3g 塩0.4g	496kcal 蛋22.3g 脂15.0g 炭70.9g 塩6.2g	797kcal 蛋27.6g 脂22.0g 炭125.4g 塩5.6g	936kcal 蛋19.9g 脂36.5g 炭135.9g 塩4.2g	1027kcal 蛋31.8g 脂47.0g 炭126.4g 塩4.0g	891kcal 蛋31.6g 脂32.9g 炭122.7g 塩5.0g	733kcal 蛋25.7g 脂20.7g 炭114.3g 塩2.9g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー えび 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳
<夕食 17: 50 — 18: 50>							
日替わり セット	牛カルビ焼肉 里芋ベーコン炒め 味噌汁 ごはん		豚肉のチャプチェ 南瓜とツナのサラダ 味噌汁 ごはん		チーズハンバーグ 根菜サラダ 和風コンソメスープ ごはん	豚キムチ炒め アジフライ 味噌汁 ごはん	チキングラタン グリーンサラダ コンソメスープ ごはん
	776kcal 蛋23.9g 脂33.6g 炭101.7g 塩3.7g		823kcal 蛋22.8g 脂35.3g 炭110.0g 塩4.0g		706kcal 蛋23.6g 脂19.0g 炭112.2g 塩3.5g	944kcal 蛋30.3g 脂47.3g 炭104.7g 塩4.0g	665kcal 蛋25.0g 脂18.0g 炭105.2g 塩1.9g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー	アレルギー 小麦 乳	アレルギー	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 乳
丼/麺 セット		 タコライス スパゲティサラダ 味噌汁		キーマカレーライス レタスコーンサラダ フルーチェ(ピーチ)	きつねそば 根菜サラダ ごはん	 牛丼 アジフライ 味噌汁	ごぼうと牛肉の 和風ピラフ グリーンサラダ コンソメスープ
		787kcal 蛋24.7g 脂23.8g 炭122.3g 塩3.3g		629kcal 蛋19.1g 脂11.8g 炭115.7g 塩1.7g	811kcal 蛋28.5g 脂10.8g 炭151.8g 塩6.4g	882kcal 蛋29.4g 脂34.1g 炭119.6g 塩3.6g	725kcal 蛋21.8g 脂19.3g 炭117.7g 塩10.7g
	アレルギー	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 そば 卵	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 乳

Weekly Menu

	【日】 9. 27	【月】 9. 28	【火】 9. 29	【水】 9. 30	【木】 10. 1	【金】 10. 2	【土】 10. 3
<朝食 7: 10 — 08: 00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	豚肉の旨塩炒め 温泉玉子 味噌汁 ごはん 牛乳	厚揚げの肉味噌かけ ほうれん草のごま和え 清まし汁 ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 納豆 味噌汁 ごはん ココア飲むヨーグルト	豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 清まし汁 ごはん 牛乳			
	703kcal 蛋27.2g 脂27.1g 炭92.6g 塩2.2g	624kcal 蛋24.5g 脂17.0g 炭98.7g 塩2.2g	517kcal 蛋23.3g 脂6.4g 炭94.8g 塩1.9g	667kcal 蛋21.2g 脂20.8g 炭105.2g 塩2.3g			
	アレルギー小麦卵	アレルギー小麦	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー
洋定食 パン・牛乳付	メンチカツ ほうれん草ソテー マカロニスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	黒胡椒チキン チョコクリスピー 和風コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳	ウインナー わかめサラダ オニオンスープ パン メープル&マカリン チョコレート ココア飲むヨーグルト	レアスクラブステーキ フルーツグラノーラ ポテトコンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳			
	591kcal 蛋22.7g 脂22.9g 炭79.4g 塩2.8g	568kcal 蛋21.6g 脂19.0g 炭82.9g 塩2.5g	567kcal 蛋18.0g 脂30.7g 炭59.7g 塩2.8g	546kcal 蛋16.8g 脂18.3g 炭83.5g 塩2.0g			
	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦乳落花生	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦卵乳	アレルギー	アレルギー	アレルギー
<昼食 12: 50 — 13: 35>							
昼食	パン2種類 おにぎり いちごゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース	あんかけきしめん 白身魚の磯辺天ぷら 大根ツナサラダ	 肉の日 29日 チキンカレー ハンバーグ コーンサラダ	白身魚のゴマフライ チーズオムレツ チョコレートババロア 味噌汁 ごはん			
	551kcal 蛋8.0g 脂8.5g 炭112.4g 塩0.3g	630kcal 蛋35.4g 脂26.1g 炭70.5g 塩5.4g	842kcal 蛋30.2g 脂23.3g 炭131.7g 塩4.6g	840kcal 蛋31.5g 脂31.0g 炭114.3g 塩3.0g			
	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦卵乳	アレルギー	アレルギー	アレルギー
<夕食 17: 50 — 18: 50>							
日替わり セット	 赤魚の味噌漬け焼き 高野豆腐のそぼろ煮 清まし汁 ごはん	 麻婆豆腐 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ ごはん	豚肉のパン粉焼き デミソース ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	 酢鶏 さつま芋の味噌煮 わかめスープ ごはん			
	568kcal 蛋33.9g 脂8.8g 炭90.0g 塩3.6g	788kcal 蛋35.0g 脂29.9g 炭98.3g 塩3.9g	779kcal 蛋29.9g 脂28.4g 炭103.3g 塩3.3g	884kcal 蛋36.8g 脂30.6g 炭120.1g 塩3.9g			
	アレルギー小麦	アレルギー小麦	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー
丼/麺 セット	醤油ラーメン 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	プルコギ丼 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ	 ペペロンチーノ ポテトサラダ ごはん	豚肉の生姜焼き丼 さつま芋の味噌煮 わかめスープ			
	754kcal 蛋27.1g 脂7.3g 炭145.7g 塩6.6g	822kcal 蛋26.5g 脂30.5g 炭113.4g 塩2.8g	835kcal 蛋21.0g 脂12.6g 炭158.3g 塩3.1g	1006kcal 蛋24.4g 脂44.5g 炭133.1g 塩4.1g			
	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー