Weekly Menu

	【日】 11.1	【月】 11.2	【火】 11.3	【水】 11.4	【木】 11.5	【金】 11.6	【土】 11.7
＜朝食　7: 10 — 08: 00＞							
和朝食 ご飯・牛乳付	大焼売 もやしのナムル 味噌汁 ごはん 牛乳		鶏ごぼう甘辛煮 切干大根の煮物 味噌汁 ごはん ｺｱｺｱ飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ		照り焼き豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 ごはん ジョア		鶏の照煮 白菜とハムのナムル 味噌汁 ごはん ヤクルト
	665kcal 蛋23.1g 脂18.8g 炭105.0g 塩3.3g		545kcal 蛋16.3g 脂6.0g 炭111.4g 塩2.8g		573kcal 蛋21.3g 脂7.1g 炭109.3g 塩3.1g		601kcal 蛋22.7g 脂14.6g 炭98.2g 塩2.9g
	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 卵 乳	アレルギー	アレルギー 小麦 卵 乳
洋定食 パン・牛乳付		ミートボール煮 コールスローサラダ コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳		目玉焼き グリーンサラダ 和風コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳		ウインナー レタスコーンサラダ ポテトコンソメスープ パン あん&ﾏｰｶﾞﾘﾝ りんごジャム 牛乳	
		522kcal 蛋19.5g 脂16.9g 炭78.5g 塩2.6g		476kcal 蛋21.1g 脂17.0g 炭65.3g 塩1.8g		546kcal 蛋19.8g 脂23.2g 炭70.8g 塩2.1g	
	アレルギー	アレルギー 小麦 乳 落花生	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 卵 乳	アレルギー
＜昼食　12: 50 — 13: 35＞							
昼食	タコライス マカロニサラダ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ 味噌汁	牛肉と枝豆のﾁｬｰﾊﾝ イカドーナッツフライ ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑのマヨ和え わかめスープ	鶏塩焼きそば 麻婆茄子 わかめサラダ	パン2種類 おにぎり オレンジゼリー 野菜生活	ビビンバ丼 焼売 コーンサラダ 中華スープ	ジャージャー麺 肉野菜炒め 大根ツナサラダ	デミハンバーグ ジャーマンポテト フルーツポンチ 味噌汁 ごはん
	821kcal 蛋25.6g 脂24.2g 炭129.7g 塩3.5g	712kcal 蛋26.4g 脂20.0g 炭110.3g 塩2.9g	683kcal 蛋27.3g 脂32.4g 炭72.6g 塩4.6g	528kcal 蛋8.3g 脂8.7g 炭104.8g 塩0.4g	643kcal 蛋20.4g 脂11.6g 炭118.2g 塩2.3g	617kcal 蛋29.2g 脂17.9g 炭89.4g 塩4.0g	741kcal 蛋24.5g 脂21.7g 炭115.2g 塩4.4g
	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	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵 乳
＜夕食　17: 50 — 18: 50＞							
日替わり セット		鶏肉の塩麹焼き 大根ツナサラダ わかめスープ ごはん	脳活性 さばの味噌煮 里芋の煮ころがし 清まし汁 ごはん		プルコギ風炒め 豆腐チャンプルー 味噌汁 ごはん		八宝菜 焼き餃子 中華スープ ごはん
		683kcal 蛋34.8g 脂24.1g 炭85.3g 塩2.7g	669kcal 蛋30.0g 脂16.7g 炭106.7g 塩3.8g		808kcal 蛋28.8g 脂35.8g 炭99.1g 塩3.8g		750kcal 蛋26.8g 脂26.1g 炭105.1g 塩4.9g
	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	アレルギー 小麦 卵	アレルギー	アレルギー えび 小麦 卵 乳
丼/麺 セット	ミートスパゲティ 里芋ベーコン炒め ごはん			ハヤシライス 竹輪サラダ リンゴヨーグルト		チキンのカレーピラフ 白身魚のﾁｰｽﾞ焼き 野菜たっぷりスープ	
	952kcal 蛋29.4g 脂18.2g 炭171.2g 塩3.4g			913kcal 蛋21.0g 脂38.2g 炭125.1g 塩2.6g		743kcal 蛋34.3g 脂22.1g 炭105.9g 塩1.7g	
	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	アレルギー	アレルギー 小麦 乳	アレルギー

園内計画停電のため、
朝食の時にお昼のパンを
持って行ってください

Weekly Menu

	【日】 11.8	【月】 11.9	【火】 11.10	【水】 11.11	【木】 11.12	【金】 11.13	【土】 11.14
＜朝食　7:10 — 08:00＞							
和朝食 ご飯・牛乳付		豆腐の肉味噌のせ ビーフンソテー 味噌汁 ごはん 牛乳	大焼売 小松菜ナムル 味噌汁 ごはん ｺｱｺｱ飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ	タラの煮付け 法蓮草の梅肉和え 味噌汁 ごはん 牛乳	鶏の照煮 もやしゆかり和え 味噌汁 ごはん ジョア	厚揚げのそぼろあん 納豆 味噌汁 ごはん 牛乳	アジ大葉フライ 白菜のごま和え 味噌汁 ごはん ヤクルト
		670kcal 蛋27.3g 脂18.6g 炭104.2g 塩2.0g	541kcal 蛋16.6g 脂11.0g 炭97.7g 塩3.0g	538kcal 蛋27.0g 脂9.9g 炭90.7g 塩2.4g	570kcal 蛋24.5g 脂11.4g 炭95.2g 塩2.9g	629kcal 蛋26.9g 脂15.6g 炭98.7g 塩2.6g	545kcal 蛋17.0g 脂9.9g 炭99.4g 塩2.5g
	アレルギー	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 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳
洋定食 パン・牛乳付	ﾚｱｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ コールスローサラダ 和風コンソメスープ パン りんごジャム ブルーベリー 牛乳	じゃが芋のｶﾚｰ炒め フルーツグラノーラ オニオンスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳	白身魚のﾊﾞｼﾞﾙﾑﾆｴﾙ りんご缶 トマトスープ パン ﾒｰﾌﾟﾙ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ チョコレート ｺｱｺｱ飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰﾁｷﾝ コーンサラダ わかめスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	ミートオムレツ ツナサラダ ポテトコンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム ジョア	ハムステーキ ｷｬﾍﾞﾂの和風ﾚﾓﾝﾏﾘﾈ コンソメスープ パン あん&ﾏｰｶﾞﾘﾝ りんごジャム 牛乳	ﾏｶﾛﾆﾄﾏﾄｿﾃｰ パイン缶 カレースープ パン いちごジャム チョコレート ヤクルト
	460kcal 蛋15.7g 脂15.9g 炭69.1g 塩2.1g	627kcal 蛋17.8g 脂22.7g 炭92.6g 塩2.0g	514kcal 蛋19.2g 脂20.7g 炭67.2g 塩2.5g	525kcal 蛋27.9g 脂19.4g 炭66.1g 塩2.4g	412kcal 蛋19.1g 脂7.2g 炭70.9g 塩1.9g	534kcal 蛋17.8g 脂22.4g 炭71.5g 塩2.7g	501kcal 蛋13.4g 脂14.4g 炭84.0g 塩1.8g
	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 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 乳
＜昼食　12:50 — 13:35＞		6年4組 リクエストメニュー			今月のフェアメニュー 今が旬！		
昼食	ポークチャップソテー 春雨サラダ パイン缶 味噌汁 ごはん	【岐阜ﾀﾝﾒﾝ監修】 岐阜タンメン 揚げ餃子 チョレギサラダ	バーガーパン エビカツ バーガーサラダ ミートボール煮 コーヒー牛乳	チキンカレー ハンバーグトマト煮 コールスローサラダ	舞茸おこわ 具だくさん豚汁 白身魚の磯部揚げ 小松菜のポン酢和え	焼きうどん 鶏肉の唐揚げ ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのﾅﾑﾙ 貧血	スタミナ焼肉丼 ジャーマンポテト グリーンサラダ 味噌汁
	879kcal 蛋21.7g 脂39.9g 炭113.3g 塩3.5g	769kcal 蛋28.1g 脂37.4g 炭85.6g 塩10.3g	609kcal 蛋22.4g 脂20.6g 炭83.0g 塩3.1g	820kcal 蛋30.0g 脂20.4g 炭133.4g 塩4.8g	822kcal 蛋33.9g 脂27.2g 炭116.9g 塩6.0g	613kcal 蛋32.1g 脂25.2g 炭68.5g 塩3.8g	839kcal 蛋25.6g 脂32.1g 炭119.9g 塩3.7g
	アレルギー 卵 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー えび 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦	アレルギー かに 小麦 卵	アレルギー 小麦 卵 乳
＜夕食　17:50 — 18:50＞		New				Healthy Menu	
日替わり セット		カレイのみぞれ煮 ひじきのﾏﾖﾈｰｽﾞｻﾗﾀﾞ 貧血 味噌汁 ごはん	鶏肉の辛味炒め 花野菜のサラダ 味噌汁 ごはん	回鍋肉 南瓜サラダ 清まし汁 ごはん	甘辛ポーク炒め 大根と牛すじの煮物 味噌汁 ごはん	ホッケの塩焼き 肉じゃが 味噌汁 ごはん	ビーフシチュー トマトサラダ イチゴヨーグルト ごはん
		649kcal 蛋27.7g 脂16.8g 炭100.1g 塩5.3g	594kcal 蛋31.1g 脂13.0g 炭92.7g 塩3.1g	980kcal 蛋26.0g 脂49.3g 炭117.1g 塩3.6g	859kcal 蛋32.8g 脂37.9g 炭102.5g 塩3.7g	628kcal 蛋31.1g 脂13.4g 炭103.3g 塩3.4g	873kcal 蛋20.9g 脂37.8g 炭119.5g 塩4.9g
	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 小麦 卵	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 乳
丼/麺 セット	ミートスパゲティ ベーコンチップサラダ ごはん	ガーリックチキン丼 ひじきのﾏﾖﾈｰｽﾞｻﾗﾀﾞ 味噌汁 貧血	とろろそば 花野菜のサラダ ごはん	ロコモコ丼 南瓜サラダ 清まし汁	ちくわ天きしめん 大根と牛すじの煮物 ごはん	ソースチキンカツ丼 肉じゃが 味噌汁	新登場！ 豚キムチ炒飯 トマトサラダ わかめスープ
	936kcal 蛋30.6g 脂19.0g 炭163.6g 塩3.4g	777kcal 蛋25.8g 脂27.5g 炭111.6g 塩4.7g	702kcal 蛋25.1g 脂5.2g 炭140.8g 塩5.0g	827kcal 蛋26.6g 脂26.6g 炭122.5g 塩2.9g	777kcal 蛋26.4g 脂10.2g 炭149.4g 塩6.6g	876kcal 蛋28.8g 脂28.9g 炭132.0g 塩3.0g	755kcal 蛋19.5g 脂30.6g 炭102.9g 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 そば 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵

Weekly Menu

	【日】 11.15	【月】 11.16	【火】 11.17	【水】 11.18	【木】 11.19	【金】 11.20	【土】 11.21
＜朝食　7:10 — 08:00＞							
和朝食 ご飯・牛乳付	鶏の味噌炒め 温泉玉子 清まし汁 ごはん 牛乳	鮭の塩焼き もやしゆかり和え 味噌汁 ごはん 牛乳	すき焼き風煮 納豆 味噌汁 ごはん ｺｱｺｱ飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ		出し巻き卵 ﾎｳﾚﾝ草のおかか和え 味噌汁 ごはん ジョア		肉じゃがコロッケ 小松菜としめじのお浸し 味噌汁 ごはん ヤクルト
	706kcal 蛋33.4g 脂23.5g 炭95.1g 塩2.5g	571kcal 蛋26.3g 脂13.2g 炭92.8g 塩2.8g	638kcal 蛋21.0g 脂19.0g 炭100.1g 塩2.9g		533kcal 蛋21.1g 脂6.0g 炭101.8g 塩2.8g		609kcal 蛋16.7g 脂13.6g 炭107.5g 塩2.0g
	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	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー	アレルギー 小麦 乳
洋定食 パン・牛乳付	ハムポテトフライ 法蓮草のｿﾃｰ オニオンスープ パン りんごジャム ブルーベリー	ミートボール煮 玄米フレーク わかめスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳		ウインナー レタスコーンサラダ 野菜たっぷりスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳		マカロニバジルソテー チョコクリスピー トマトスープ 米粉ロール りんごジャム あん&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳	
	436kcal 蛋12.2g 脂13.0g 炭69.9g 塩2.3g	603kcal 蛋20.9g 脂18.8g 炭92.3g 塩3.1g		542kcal 蛋20.6g 脂21.6g 炭72.9g 塩2.3g		581kcal 蛋14.1g 脂19.6g 炭91.4g 塩2.6g	
	アレルギー かに 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳 落花生	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 卵 乳	アレルギー
＜昼食　12:50 — 13:35＞		6年4組 リクエストメニュー				新嘗祭	
昼食	パン2種類 おにぎり グレープゼリー ｱｯﾌﾟﾙ&ｷｬﾛｯﾄｼﾞｭｰｽ	手作りピザ 青のり塩ポテト コールスローサラダ 和風コンソメスープ	さばの味噌煮 脳活性 焼売 大根サラダ 清まし汁 ごはん	焼きうどん 塩だれチキン ｷｬﾍﾞﾂ草とｶﾆｶﾏのﾅﾑﾙ	鶏そぼろ三色丼 里芋ベーコン炒め オニオンチップサラダ 味噌汁	さんまの蒲焼き 鶏肉と秋野菜の煮物 大学芋 味噌汁 ごはん	プルコギ丼 ポテトサラダ フルーツポンチ 中華スープ
	552kcal 蛋8.1g 脂8.5g 炭111.0g 塩0.3g	503kcal 蛋17.6g 脂26.7g 炭48.7g 塩3.1g	658kcal 蛋30.1g 脂17.8g 炭100.3g 塩4.2g	737kcal 蛋40.5g 脂27.1g 炭87.2g 塩5.1g	644kcal 蛋27.5g 脂11.2g 炭114.7g 塩3.3g	663kcal 蛋15.3g 脂13.1g 炭124.1g 塩2.7g	819kcal 蛋20.5g 脂28.6g 炭123.8g 塩2.1g
	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 かに 小麦 卵	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵
＜夕食　17:50 — 18:50＞							
日替わり セット	赤魚の揚げ煮 大根の肉味噌かけ 清まし汁 ごはん	豚肉とじゃが芋の ｶﾞﾘﾊﾞﾀﾀﾃｰ 豆腐のサラダ 味噌汁 ごはん	熱々煮込みハンバーグ 茄子とウィンナーの ハーブ炒め 味噌汁 ごはん		豚肉の葱味噌焼き 親子煮 清まし汁 ごはん	牛肉のチャプチェ ツナサラダ 味噌汁 ごはん	
	631kcal 蛋30.4g 脂14.9g 炭97.1g 塩4.9g	800kcal 蛋26.6g 脂33.9g 炭107.1g 塩2.7g	805kcal 蛋26.0g 脂31.8g 炭105.7g 塩4.5g		741kcal 蛋36.3g 脂28.7g 炭87.1g 塩3.4g	714kcal 蛋21.5g 脂26.5g 炭103.2g 塩3.5g	
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦	アレルギー
丼/麺 セット	豚骨ラーメン 大根の肉味噌かけ ごはん	オムライス 豆腐のサラダ 味噌汁		シシリアンライス ポークビーンズ わかめスープ			ハヤシライス ごぼうの洋風きんぴら ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ
	1470kcal 蛋79.0g 脂61.7g 炭151.1g 塩6.0g	721kcal 蛋25.3g 脂19.7g 炭115.0g 塩3.2g		914kcal 蛋28.4g 脂39.5g 炭116.3g 塩2.2g			862kcal 蛋19.7g 脂34.6g 炭122.6g 塩2.5g
	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 卵 乳	アレルギー	アレルギー	アレルギー 小麦 卵 乳

Weekly Menu

	【日】 11.22	【月】 11.23	【火】 11.24	【水】 11.25	【木】 11.26	【金】 11.27	【土】 11.28
＜朝食　7:10 — 08:00＞							
和朝食 ご飯・牛乳付		照り焼き豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｷｬﾍﾞﾂのおかかﾏﾖ和え 味噌汁 ごはん 牛乳	鶏肉の焼肉炒め マロニー中華和え 味噌汁 ごはん ｺｱｺｱ飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ	厚焼玉子 小松菜ナムル 味噌汁 ごはん 牛乳	肉団子の甘酢あん 白菜のﾋﾟﾘ辛ﾗｰ油和え 味噌汁 ごはん ジョア	照り焼きつくね チンゲン菜の中華和え 味噌汁 ごはん 牛乳	鯖の塩焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁 ごはん ヤクルト
		673kcal 蛋25.2g 脂19.6g 炭103.2g 塩3.0g	550kcal 蛋19.4g 脂9.2g 炭101.5g 塩2.3g	673kcal 蛋21.8g 脂25.5g 炭94.5g 塩2.4g	605kcal 蛋18.8g 脂10.3g 炭111.0g 塩3.2g	603kcal 蛋22.2g 脂15.2g 炭98.6g 塩3.1g	571kcal 蛋24.4g 脂14.3g 炭92.9g 塩2.2g
	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 小麦 卵	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
洋定食 パン・牛乳付	キーマカレーポテト りんご缶 コンソメスープ パン りんごジャム ブルーベリー 牛乳		オムレツのﾃﾞﾐｿｰｽかけ もやしのごまドレサラダ コンソメスープ パン ﾒｰﾌﾟﾙ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ チョコレート コアコア飲むヨーグルト	ハンバーグ コールスローサラダ 和風コンソメスープ ホットドックパン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂのｺﾝｿﾒ煮 パイン缶 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	ﾚｱｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ コーンフレーク コンソメスープ パン あん&ﾏｰｶﾞﾘﾝ りんごジャム 牛乳	フランクドック コーンサラダ 和風コンソメスープ パン チョコレート いちごジャム ヤクルト
	513kcal 蛋16.6g 脂15.2g 炭82.1g 塩1.4g		532kcal 蛋16.1g 脂23.6g 炭68.3g 塩3.1g	475kcal 蛋18.2g 脂16.0g 炭67.8g 塩2.1g	435kcal 蛋15.0g 脂8.0g 炭78.3g 塩2.5g	531kcal 蛋17.0g 脂19.5g 炭76.8g 塩2.1g	568kcal 蛋13.1g 脂20.1g 炭87.1g 塩2.1g
	アレルギー 小麦 乳	アレルギー	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 落花生	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳
＜昼食　12:50 — 13:35＞		6年4組 リクエストメニュー		脳活性	6年2組 リクエストメニュー		
昼食	パン2種類 おにぎり オレンジゼリー 野菜生活	チキンのカレーピラフ ミニコロッケ コーンサラダ わかめスープ	ミラノ風ドリア ジャーマンポテト シーザーサラダ 野菜たっぷりスープ	豚ごぼううどん 鶏肉の塩麹焼き 大根ツナサラダ	サバのカレー竜田揚げ 和風スパソテー フルーチェ(ｲﾁｺﾞ) 味噌汁 ごはん	ヤンニョムチキン マセドアンサラダ みかん缶 わかめスープ ごはん	野菜たっぷり たっぷり野菜醤油ﾗｰﾒﾝ 春巻き コールスローサラダ
	528kcal 蛋8.3g 脂8.7g 炭104.8g 塩0.4g	676kcal 蛋19.6g 脂15.7g 炭117.1g 塩1.3g	724kcal 蛋18.2g 脂22.1g 炭118.5g 塩3.5g	586kcal 蛋27.6g 脂26.7g 炭61.5g 塩1.6g	850kcal 蛋33.5g 脂28.1g 炭122.4g 塩4.7g	939kcal 蛋44.9g 脂32.2g 炭122.2g 塩3.3g	673kcal 蛋24.5g 脂25.3g 炭90.8g 塩7.9g
	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 乳	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦
＜夕食　17:50 — 18:50＞			今月のフェアメニュー		Healthy Menu		
日替わり セット			天ぷら盛り合わせ 照りマヨミートボール 清まし汁 ごはん	豚ﾛｰｽの辛味西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 ごはん	鶏肉の焼肉炒め 高野豆腐のそぼろ煮 かき卵汁 ごはん	赤魚のﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼き 花野菜のサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉のマスタード焼き 大学芋 清まし汁 ごはん
			765kcal 蛋23.4g 脂22.3g 炭121.8g 塩4.8g	926kcal 蛋36.3g 脂32.2g 炭129.1g 塩6.2g	630kcal 蛋34.0g 脂12.6g 炭98.9g 塩2.8g	550kcal 蛋32.1g 脂11.7g 炭82.0g 塩2.5g	798kcal 蛋25.1g 脂27.9g 炭114.7g 塩3.2g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー えび 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 卵 乳	アレルギー 小麦
丼/麺 セット	あんかけうどん 竹輪の磯辺揚げ ごはん	豚丼 里芋のそぼろ炒め わかめスープ	きつねそば 照りマヨミートボール ごはん	中華飯 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	五目あんかけバリソバ 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	鶏天丼 花野菜のサラダ 味噌汁	新登場! タコミート丼 大学芋 清まし汁
	810kcal 蛋29.6g 脂8.9g 炭155.5g 塩5.2g	841kcal 蛋24.3g 脂29.0g 炭125.2g 塩4.9g	888kcal 蛋34.0g 脂17.7g 炭149.3g 塩7.2g	766kcal 蛋24.4g 脂21.8g 炭123.0g 塩3.9g	872kcal 蛋26.8g 脂32.2g 炭121.0g 塩2.8g	840kcal 蛋30.0g 脂25.5g 炭127.0g 塩3.8g	802kcal 蛋18.5g 脂21.2g 炭137.8g 塩2.0g
	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 そば 卵 乳	アレルギー えび 小麦 乳	アレルギー えび 小麦	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦

Weekly Menu

	【日】 11.29	【月】 11.30	【火】 12.1	【水】 12.2	【木】 12.3	【金】 12.4	【土】 12.5
＜朝食　7:10 — 08:00＞							
和朝食 ご飯・牛乳付	豚肉と大根の煮込み 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					
	671kcal 蛋22.4g 脂21.5g 炭102.2g 塩3.9g	591kcal 蛋25.3g 脂14.3g 炭97.8g 塩2.9g					
	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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					
	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					
	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	アレルギー	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 グレープゼリー ｱｯﾌﾟﾙ＆ｷｬﾛｯﾄｼﾞｭｰｽ	きつねきしめん 鶏天＆竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ 					
	552kcal 蛋8.1g 脂8.5g 炭111.0g 塩0.3g	540kcal 蛋19.1g 脂21.4g 炭72.3g 塩6.3g					
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー	アレルギー	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	豚肉のピザ風 湯豆腐のそぼろあん 味噌汁 ごはん	揚げﾀﾗのｸﾘｰﾑｿｰｽかけ 大豆とﾂﾅのﾀﾝﾊﾟｸｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ごはん 高蛋白					
	796kcal 蛋34.0g 脂31.0g 炭97.8g 塩3.9g	751kcal 蛋33.4g 脂24.2g 炭104.0g 塩4.1g					
	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	アレルギー	アレルギー
丼/麺 セット	味噌ラーメン 湯豆腐のそぼろあん ごはん	牛ひき肉のｶﾞｰﾘｯｸﾁｬｰﾊﾝ 大豆とﾂﾅのﾀﾝﾊﾟｸｻﾗﾀﾞ 味噌汁					
	877kcal 蛋32.1g 脂12.0g 炭160.9g 塩7.6g	841kcal 蛋27.8g 脂34.1g 炭110.1g 塩3.8g					
	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー