

# WEEKLY MENU

|     |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  | 【日】 5.1 |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|-------|--|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝定食 |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |         | ごはん<br>生揚げと法蓮草の炒め煮<br>味噌汁<br>牛乳              |  |  |  |  |  |  |
|     | 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 |  |  |  |  |  |  | アレルギー                                       |  |  |  |  |  |         | 821kcal 蛋25.4g 脂26.3g 炭115.7g 塩3.1g<br>アレルギー |  |  |  |  |  |  |
| 昼定食 |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |         | 鶏チリ井<br>コールスローサラダ<br>中華スープ                   |  |  |  |  |  |  |
|     | 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 |  |  |  |  |  |  | 692kcal 蛋24.7g 脂36.7g 炭66.2g 塩3.6g<br>アレルギー |  |  |  |  |  |         | 881kcal 蛋26.5g 脂23.1g 炭138.9g 塩7.1g<br>アレルギー |  |  |  |  |  |  |
| 夕定食 |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |         | ごはん<br>肉じゃが<br>竹輪サラダ<br>味噌汁                  |  |  |  |  |  |  |
|     | 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 |  |  |  |  |  |  | アレルギー                                       |  |  |  |  |  |         | 790kcal 蛋21.7g 脂18.4g 炭130.6g 塩3.9g<br>アレルギー |  |  |  |  |  |  |



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

|     | 【月】 5.2   | 【火】 5.3   | 【水】 5.4   | 【木】 5.5   | 【金】 5.6   | 【土】 5.7   | 【日】 5.8   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝定食 | ごはん<br>納豆<br>さつまいもの肉そぼろ<br>味噌汁<br>牛乳                            | ごはん<br>ツナとキャベツの甘酢炒め<br>味噌汁<br>牛乳                                | ごはん<br>角半平とレンコンの炒り煮<br>味噌汁<br>牛乳                                | ごはん<br>厚揚げなめこあんかけ<br>味噌汁<br>ジュース                                | ごはん<br>ミートオムレツ<br>いんげんとツナのごま和え<br>味噌汁<br>牛乳                     | ごはん<br>冷奴<br>竹輪とこんにゃくの炒り煮<br>味噌汁<br>牛乳                          | ごはん<br>とろろ<br>高野豆腐のそぼろかけ<br>味噌汁<br>牛乳                           |
|     | 733kcal 蛋22.1g 脂12.9g 炭124.8g 塩2.4g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 726kcal 蛋21.6g 脂16.0g 炭120.4g 塩3.4g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 683kcal 蛋18.1g 脂13.1g 炭119.7g 塩2.2g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 582kcal 蛋17.3g 脂9.5g 炭102.7g 塩2.1g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵  | 675kcal 蛋21.8g 脂13.8g 炭112.0g 塩2.7g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 716kcal 蛋20.3g 脂12.7g 炭126.1g 塩3.4g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 696kcal 蛋22.4g 脂13.7g 炭116.2g 塩2.9g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 |
| 昼定食 | ごはん<br>鶏すき煮<br>白菜とツナの炒め物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                    | カレーうどん<br>小松菜の胡麻和え  | ジャージャー飯<br>山菜と切干大根のナムル<br>中華スープ                                 | 野菜ミートソースパスタ<br>南瓜コロッケ<br>コンソメスープ                                | ごはん<br>チキンジンジャーステーキ<br>豆苗もやし炒め<br>コールスローサラダ<br>味噌汁              | 豚丼<br>スナッペンとうのサラダ<br>味噌汁  | きつねきしめん<br>キャベツと鶏の辛子和え  |
|     | 780kcal 蛋32.4g 脂15.7g 炭124.6g 塩4.2g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 529kcal 蛋18.5g 脂14.1g 炭83.6g 塩6.0g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵  | 790kcal 蛋27.2g 脂22.1g 炭121.3g 塩4.8g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 729kcal 蛋19.9g 脂20.9g 炭113.9g 塩4.5g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 792kcal 蛋32.9g 脂21.8g 炭113.7g 塩4.5g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 883kcal 蛋24.9g 脂30.9g 炭125.6g 塩4.4g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 425kcal 蛋16.3g 脂8.6g 炭71.0g 塩7.3g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵   |
| 夕定食 | ごはん<br>豚キムチ炒め<br>コールスローサラダ<br>中華スープ                             | ごはん<br>豚バラと大根の炒め煮<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                           | ごはん<br>いかフライとエビミックスフライ<br>コールスローサラダ<br>けんちん汁                    | ごはん<br>回鍋肉<br>中華子り春巻き<br>中華スープ                                  | ごはん<br>豆腐ハンバーグ和風きのこソース<br>ブロッコリーペペロンチーノ<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>白身魚(ホキ)の胡麻衣揚げ<br>角麩と里芋・人参の炊き合わせ<br>コールスローサラダ<br>味噌汁      | ごはん<br>切り昆布と豚肉の炒め物<br>南瓜の煮物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                 |
|     | 782kcal 蛋19.4g 脂27.4g 炭111.8g 塩5.3g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 800kcal 蛋21.4g 脂27.3g 炭115.8g 塩3.7g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 792kcal 蛋23.3g 脂18.0g 炭129.1g 塩3.0g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 938kcal 蛋21.8g 脂36.5g 炭128.4g 塩4.0g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 783kcal 蛋19.3g 脂25.1g 炭117.3g 塩3.7g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 802kcal 蛋29.8g 脂18.2g 炭126.5g 塩3.7g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 927kcal 蛋24.7g 脂34.3g 炭133.3g 塩5.8g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 |



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

|     | 【月】 5. 9   | 【火】 5. 10   | 【水】 5. 11   | 【木】 5. 12   | 【金】 5. 13  | 【土】 5. 14  | 【日】 5. 15  |
|-----|--|---|---|---|--|--|--|
| 朝定食 | ごはん<br>冷奴<br>ごぼうとひじきの金平<br>味噌汁<br>牛乳                             | ごはん<br>あじの塩焼き<br>味噌汁<br>牛乳  | ごはん<br>とろろ<br>厚揚げと野菜の含め煮<br>味噌汁<br>牛乳                             | ごはん<br>半熟卵<br>ツナじゃが炒め<br>味噌汁<br>ジュース  | ごはん<br>納豆<br>半平の甘酢炒め<br>味噌汁<br>牛乳                                | ごはん<br>昆布と枝豆の煮物<br>味噌汁<br>牛乳                                     | ごはん<br>ツナスクランブルエッグ<br>コンソメスープ<br>牛乳                              |
|     | 724kcal 蛋20.2g 脂15.0g 炭124.3g 塩3.0g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 647kcal 蛋26.6g 脂11.5g 炭106.4g 塩2.5g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵  | 754kcal 蛋23.6g 脂18.9g 炭118.6g 塩2.9g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵  | 629kcal 蛋20.7g 脂11.5g 炭105.4g 塩2.2g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵  | 709kcal 蛋22.8g 脂14.8g 炭114.1g 塩2.5g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 713kcal 蛋22.6g 脂15.5g 炭117.9g 塩2.4g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 682kcal 蛋17.4g 脂11.7g 炭109.4g 塩2.6g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 |
| 昼定食 | 鶏ごぼうの甘辛丼<br>竹の子の土佐煮<br>味噌汁                                       | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>大豆とブロッコリーの煮物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                  | ごはん<br>ポークソテー 山賊ソース<br>もやしチャンプルー<br>コールスローサラダ<br>味噌汁              | ごはん<br>鶏肉と茄子のさっぱり煮<br>五色きんぴら<br>コールスローサラダ<br>味噌汁  | ごはん<br>豚と生揚げと小松菜の炒め煮<br>竹輪の蒲焼き<br>コールスローサラダ<br>味噌汁               | 和風かき玉ラーメン<br>青菜炒め  | 三色そぼろ丼<br>白菜ごま和え<br>味噌汁  |
|     | 771kcal 蛋28.1g 脂26.3g 炭104.8g 塩3.3g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 1036kcal 蛋36.7g 脂40.6g 炭129.2g 塩3.4g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 853kcal 蛋30.9g 脂25.4g 炭119.4g 塩4.2g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵  | 938kcal 蛋31.9g 脂30.2g 炭128.6g 塩3.7g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵  | 790kcal 蛋23.4g 脂20.7g 炭124.4g 塩4.4g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 408kcal 蛋18.9g 脂7.2g 炭68.4g 塩3.8g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵   | 695kcal 蛋26.8g 脂17.5g 炭103.7g 塩3.8g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 |
| 夕定食 | ごはん<br>豚肉とじゃが芋のカレー<br>炒め<br>ロールキャベツ<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ      | ハッシュドポーク<br>ツナコーンサラダ<br>コンソメスープ                                   | ごはん<br>酢鶏<br>小松菜の中華風煮出し<br>コールスローサラダ<br>中華スープ                     | ごはん<br>ビーフカツ<br>インゲンソテー<br>玄米フレークと野菜のサラダ<br>コーヒーゼリー<br>コンポータージュ  | ごはん<br>鶏肉のスタミナ炒め<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                             | ごはん<br>チキンブラウンシチュー<br>ポテトサラダ                                     | ごはん<br>春雨の中華風炒め<br>焼き餃子<br>中華スープ                                 |
|     | 749kcal 蛋18.2g 脂21.1g 炭120.0g 塩3.6g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 834kcal 蛋27.8g 脂22.0g 炭126.4g 塩5.1g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵  | 1006kcal 蛋32.8g 脂35.5g 炭136.9g 塩3.8g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 931kcal 蛋24.3g 脂20.6g 炭157.5g 塩3.0g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵  | 823kcal 蛋27.7g 脂22.7g 炭121.5g 塩3.9g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 746kcal 蛋23.9g 脂17.4g 炭120.0g 塩2.3g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 | 813kcal 蛋17.0g 脂20.7g 炭134.1g 塩3.1g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 鶏卵 |



日本ゼネラルフード株式会社


# WEEKLY MENU

|     | 【月】 5.16  | 【火】 5.17  | 【水】 5.18  | 【木】 5.19  | 【金】 5.20  | 【土】 5.21  | 【日】 5.22  |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝定食 | ごはん<br>とろろ<br>野菜信田炊き合わせ<br>味噌汁<br>牛乳                            | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>味噌汁<br>牛乳                                       | ごはん<br>半熟卵<br>大根のおか炒め<br>味噌汁<br>牛乳                              | ごはん<br>冷奴<br>白滝とじゃこのきんぴら<br>味噌汁<br>ジュース                         | ごはん<br>納豆<br>もやしとごぼうそぼろ炒め<br>味噌汁<br>牛乳                          | ごはん<br>なす味噌<br>すまし汁<br>牛乳                                       | ごはん<br>ベーコンキャベツ炒め<br>コンソメスープ<br>牛乳                              |
|     | 671kcal 蛋19.9g 脂12.7g 炭115.0g 塩2.0g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 663kcal 蛋28.0g 脂12.0g 炭106.6g 塩2.6g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 753kcal 蛋23.9g 脂20.4g 炭112.6g 塩3.0g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 525kcal 蛋13.3g 脂3.7g 炭105.8g 塩2.3g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵  | 687kcal 蛋23.2g 脂13.8g 炭110.3g 塩2.7g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 688kcal 蛋17.3g 脂17.7g 炭110.7g 塩1.6g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 707kcal 蛋18.8g 脂17.9g 炭114.6g 塩2.9g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 |
| 昼定食 | ごはん<br>カニクリームコロッケとメンチカツ<br>切干大根とひじきと白滝煮<br>コールスローサラダ<br>味噌汁     | 豚汁うどん<br>長芋納豆   | ごはん<br>四日市名物トンテキ<br>菜の花ベーコン<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                 | ごはん<br>蓮根と豚ひき肉の味噌煮<br>人参ツナ炒め<br>コールスローサラダ<br>すまし汁               | ごはん<br>鶏のレモンペッパー焼き<br>ツナじゃが<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                 | 醤油タンメン<br>春巻き   | 鶏の照焼き丼<br>ほうれん草としめじのお浸し<br>味噌汁                                  |
|     | 931kcal 蛋19.4g 脂31.5g 炭139.8g 塩3.7g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 499kcal 蛋17.8g 脂15.8g 炭74.8g 塩4.3g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵  | 803kcal 蛋29.9g 脂26.1g 炭110.3g 塩3.6g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 756kcal 蛋22.0g 脂18.9g 炭123.1g 塩3.8g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 860kcal 蛋33.8g 脂27.5g 炭118.9g 塩3.9g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 641kcal 蛋19.9g 脂27.0g 炭76.9g 塩3.6g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵  | 754kcal 蛋26.2g 脂19.6g 炭112.7g 塩3.0g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 |
| 夕定食 | ごはん<br>八宝豆腐<br>肉焼売・野菜焼売<br>コールスローサラダ<br>中華スープ                   | チキンカレー<br>野菜とレタスのサラダ<br>コンソメスープ                                 | ごはん<br>鶏肉の治部煮<br>チンゲン菜のピリ辛炒め<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                | ごはん<br>白身魚の唐揚げ玉葱ソース<br>ニラもやし炒め<br>コールスローサラダ<br>味噌汁              | ごはん<br>野菜と厚揚げの炒め物<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁                              | ごはん<br>ミックスフライ<br>コールスローサラダ                                     | ごはん<br>麻婆茄子<br>コールスローサラダ<br>中華スープ                               |
|     | 732kcal 蛋21.2g 脂15.1g 炭125.3g 塩4.0g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 780kcal 蛋21.2g 脂21.7g 炭120.0g 塩4.6g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 759kcal 蛋26.4g 脂14.5g 炭128.2g 塩4.3g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 740kcal 蛋28.5g 脂14.6g 炭119.4g 塩4.5g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 786kcal 蛋18.3g 脂26.6g 炭114.3g 塩2.6g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 737kcal 蛋16.5g 脂16.1g 炭127.1g 塩2.1g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 719kcal 蛋18.7g 脂19.6g 炭115.2g 塩4.0g<br>アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 |



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

|     | 【月】 5.23   | 【火】 5.24  | 【水】 5.25  | 【木】 5.26  | 【金】 5.27  | 【土】 5.28  | 【日】 5.29  |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝定食 | ごはん<br>納豆<br>竹輪と里芋の煮物<br>味噌汁<br>牛乳                               | ごはん<br>さごしの西京焼き<br>味噌汁<br>牛乳                                    | ごはん<br>半熟卵<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁<br>牛乳                              | ごはん<br>とろろ<br>レンコンとツナの炒め物<br>味噌汁<br>ジュース  | ごはん<br>冷奴<br>切干大根の塩炒め<br>味噌汁<br>牛乳                              | ごはん<br>生揚げと法蓮草の炒め煮<br>味噌汁<br>牛乳                                 | ごはん<br>ごぼうの洋風きんぴら<br>味噌汁<br>牛乳                                  |
|     | 713kcal 蛋23.3g 脂12.3g 炭120.1g 塩2.7g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵  | 701kcal 蛋27.4g 脂15.0g 炭108.6g 塩2.1g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 775kcal 蛋31.6g 脂20.6g 炭109.9g 塩2.7g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 582kcal 蛋15.6g 脂7.1g 炭110.3g 塩1.9g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵  | 662kcal 蛋19.9g 脂13.9g 炭109.7g 塩2.4g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 821kcal 蛋25.4g 脂26.3g 炭115.7g 塩3.1g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 636kcal 蛋20.4g 脂10.6g 炭111.1g 塩2.0g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 |
| 昼定食 | ごはん<br>牛肉と根菜のしぐれ煮<br>いんげんのマヨ醤油ソテー<br>コールスローサラダ<br>味噌汁            | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>大根と油揚げの煮物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                  | 茄子のミートソースパゲティ<br>さつま芋とカリフラワーのサラダ<br>コンソメスープ                     | ごはん<br>鶏肉と野菜の中華風うま煮<br>焼き餃子<br>コールスローサラダ<br>中華スープ   | ごはん<br>豚肉のカレー生姜焼き<br>キャベツチャンプルー<br>コールスローサラダ<br>味噌汁             | 豚肉ブルコギ丼<br>チンゲン菜の中華和え<br>中華スープ                                  | 焼うどん<br>里芋の胡麻和え<br>味噌汁  |
|     | 972kcal 蛋24.9g 脂38.2g 炭125.7g 塩3.4g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵  | 791kcal 蛋32.8g 脂20.9g 炭116.2g 塩3.6g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 667kcal 蛋27.6g 脂19.9g 炭95.1g 塩3.9g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵  | 826kcal 蛋27.1g 脂21.3g 炭129.7g 塩3.5g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵   | 881kcal 蛋34.1g 脂29.9g 炭116.8g 塩5.1g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 933kcal 蛋23.7g 脂38.4g 炭121.7g 塩3.2g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 408kcal 蛋15.6g 脂9.8g 炭64.4g 塩3.8g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵   |
| 夕定食 | ごはん<br>鶏のごましそ天ぷら<br>かぼちゃと糸こんにゃくの煮物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁           | ビーンズキーマカレー<br>大根とじゃこのサラダ<br>コンソメスープ                             | ごはん<br>豚肉ときくらげの味噌炒め<br>冬瓜のエビあんかけ<br>コールスローサラダ<br>すまし汁           | ごはん<br>ヒレカツとクワトロチーズフォンデュコロッケ<br>ほうれん草ソテー<br>ペパーリーフのサラダ<br>パンキンポタージュ<br>豆乳いちごプリン  | ごはん<br>鶏肉と玉子のオイスター炒め<br>コールスローサラダ<br>豆腐の中華スープ                   | ごはん<br>いわしフライ<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                               | ごはん<br>肉団子の甘酢煮<br>ほうれん草ツナサラダ<br>中華スープ                           |
|     | 1080kcal 蛋35.9g 脂37.7g 炭146.3g 塩4.1g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 748kcal 蛋19.1g 脂18.2g 炭124.9g 塩4.6g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 644kcal 蛋18.4g 脂11.3g 炭113.4g 塩3.4g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 928kcal 蛋22.1g 脂25.1g 炭150.6g 塩3.8g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵   | 664kcal 蛋22.1g 脂14.9g 炭105.7g 塩3.2g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 832kcal 蛋26.2g 脂24.2g 炭121.6g 塩2.9g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 | 764kcal 蛋18.8g 脂16.1g 炭132.8g 塩3.9g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵 |



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

|     | 【月】 5.30   | 【火】 5.31   |       |       |       |       |       |
|-----|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝定食 | ごはん<br>冷奴<br>里芋のそぼろ煮<br>味噌汁<br>牛乳                                | ごはん<br>さばの塩焼き<br>味噌汁<br>牛乳                                       |       |       |       |       |       |
|     | 650kcal 蛋18.6g 脂9.7g 炭118.0g 塩2.4g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生  | 794kcal 蛋27.4g 脂26.0g 炭106.2g 塩2.4g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 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 |
| 昼定食 | ごはん<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>芙蓉焼<br>コールスローサラダ<br>中華スープ                   | ごはん<br>鶏ときのこの辛み炒め<br>じゃが芋の煮ころがし<br>コールスローサラダ<br>味噌汁              |       |       |       |       |       |
|     | 699kcal 蛋27.0g 脂11.9g 炭119.0g 塩3.6g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 | 797kcal 蛋27.8g 脂19.4g 炭126.6g 塩3.1g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 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 |
| 夕定食 | ごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br>キャベツと厚揚げの炒め物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁              | ポークカレー<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ                                      |       |       |       |       |       |
|     | 775kcal 蛋29.3g 脂17.3g 炭123.4g 塩3.5g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 | 916kcal 蛋18.8g 脂36.2g 炭126.1g 塩4.4g<br>アレルギー えび かに 小麦 そば 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 |



日本ゼネラルフード株式会社