

WEEKLY MENU

		【月】 9.19	【火】 9.20	【水】 9.21	【木】 9.22	【金】 9.23	【土】 9.24	【日】 9.25
朝食	定食							ごはん 肉詰めいなり炊合わせ 味噌汁 牛乳 717kcal 蛋21.2g 脂17.0g 炭115.0g 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	定食							
昼食	丼・麺セット							親子丼 インゲンのツナ炒め 味噌汁 797kcal 蛋32.8g 脂22.0g 炭113.2g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 落花生
	定食						ごはん 豆腐ハンバーグ 和風きのこソース ブロッコリーペペロンチーノ ミニサラダ コンソメスープ 711kcal 蛋21.7g 脂14.3g 炭119.9g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ごはん 牛肉としめじの炒め物 ひじきの酢の物 味噌汁 789kcal 蛋22.9g 脂25.4g 炭118.1g 塩4.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
夕食	丼・麺セット							ソースカツ丼 ひじきの酢の物 味噌汁 852kcal 蛋23.5g 脂18.4g 炭145.6g 塩5.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

※朝食がパンの日はごはん味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

WEEKLY MENU

		【月】 9.26	【火】 9.27	【水】 9.28	【木】 9.29	【金】 9.30		
朝食	定食	パン ハムステーキ 牛乳 425kcal 蛋18.3g 脂15.1g 炭54.2g 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん あじの塩焼き 味噌汁 牛乳 647kcal 蛋26.5g 脂11.5g 炭106.3g 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	パン ミートオムレツ ミニコーンサラダ 牛乳 440kcal 蛋17.5g 脂14.7g 炭59.6g 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 味噌汁 ジュース 680kcal 蛋17.0g 脂10.5g 炭125.5g 塩2.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	パン チーズ ポテトサラダ 牛乳 479kcal 蛋17.2g 脂20.5g 炭56.3g 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生		
	定食	ごはん 豚肉とじゃが芋のカレー炒め ブロッコリーのかにかまヨサラダ 味噌汁 772kcal 蛋19.7g 脂23.8g 炭117.4g 塩4.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん 鶏の唐揚げ ひじきと大豆煮 ミニサラダ 味噌汁 895kcal 蛋31.1g 脂28.4g 炭126.6g 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん とんてき 豆苗もやし炒め ミニサラダ すまし汁 727kcal 蛋24.6g 脂19.3g 炭111.5g 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん 牛肉のチャブチェ コーンコロケ コンソメスープ 827kcal 蛋18.7g 脂24.6g 炭132.8g 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん チキンジンジャーステーキ 南瓜の煮物 ミニコーンサラダ 味噌汁 778kcal 蛋31.8g 脂18.0g 炭122.2g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生		
昼食	丼・麺セット	鶏天丼 ブロッコリーのかにかまヨサラダ 味噌汁 867kcal 蛋28.8g 脂27.9g 炭122.0g 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	あんかけうどん ひじきと大豆煮 463kcal 蛋15.6g 脂11.4g 炭77.2g 塩5.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	エビカツ丼 豆苗もやし炒め すまし汁 917kcal 蛋33.4g 脂26.4g 炭131.6g 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ミートスパゲティ コーンコロケ 554kcal 蛋19.6g 脂8.7g 炭99.0g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	中華飯 南瓜の煮物 味噌汁 682kcal 蛋20.8g 脂9.8g 炭125.9g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生		
	定食	ごはん 鶏と秋野菜の五目煮 中華チリ春巻き 味噌汁 851kcal 蛋28.7g 脂22.6g 炭131.9g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん 豚肉のBBQソース インゲンソテー ツナコーンサラダ コンソメスープ 757kcal 蛋30.8g 脂18.3g 炭114.4g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん 酢鶏 焼き餃子 中華スープ 978kcal 蛋28.2g 脂34.2g 炭135.1g 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん サバの香草チーズ焼き チンゲン菜と干しエビの炒め和え ミニサラダ 味噌汁 1018kcal 蛋26.7g 脂50.9g 炭113.1g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ごはん ジャンボメンチカツ ミニツナサラダ けんちん汁 870kcal 蛋25.4g 脂24.3g 炭133.0g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生		
夕食	丼・麺セット	醤油タンメン 中華チリ春巻き 519kcal 蛋21.1g 脂17.0g 炭70.8g 塩5.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	チキンカレー ツナコーンサラダ コンソメスープ 800kcal 蛋26.3g 脂20.4g 炭124.5g 塩5.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	ソース焼きそば 焼き餃子 500kcal 蛋16.1g 脂14.7g 炭72.7g 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	豚バラ丼 チンゲン菜と干しエビの炒め和え 味噌汁 846kcal 蛋23.3g 脂29.5g 炭120.3g 塩3.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生			

※朝食がパンの日はごはん味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社