

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	土			日			月			火			水			木			金		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	ウインナー野菜炒め			豚バラごぼうとこんにゃくの炒め煮			白身魚フライ			かりかりささみ揚げ			豚挽肉とニラもやしのオイスター炒め			豚肉と豆腐の炒め物			鶏の生姜焼き		
	エビカツ			ほうれん草のいそか和え			ミニハンバーグ			サラダ			ポテトサラダ			ゆでキャベツのおかか味ぼん			サラダ		
	ごぼうサラダ			生たまご			コールスローサラダ			切り干し大根の煮物			生たまご			納豆			さつまいもの甘露煮		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく		g			g			g			g			g			g			g	
脂質		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 
塩分		g			g			g			g			g			g			g	
夕食	ご飯			チキンクリームパスタ			ご飯			ドライカレー			ご飯			ご飯			ご飯		
	バジルチキン			パリツォーネ			豚バラ味噌キムチ			むかしのコロッケ			グリルチキンBBQソース			煮込みハンバーグ			豚肉のしぐれ煮		
	サラダ			3色サラダ			小松菜と人参のナムル			マカロニサラダ			大根とわかめのサラダ			フライドポテト			小松菜のごま和え		
	ホットコーンポテト						冷や奴						ブロッコリーとコーンのソテー			人参とツナのサラダ			焼きささかま		
	スープ			スープ			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく		g			g			g			g			g			g			g	
脂質		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 
塩分		g			g			g			g			g			g			g	

アレルギー表示

・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ

