Weekly Menu

日 曜日	5月4日 （月）	5月5日 （火）	5月6日 （水）	5月7日 （木）	5月8日 （金）	5月9日 （土）	5月10日 （日）
朝食	閉寮のため 食事はありません。			選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 水餃子 ほうれん草と白滝のお浸し じゃが芋とキャベツの味噌汁 牛乳 E P F C Salt ライスセット 595 kcal 18 g 13 g 102 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 513 kcal 19 g 20 g 71 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 竹輪磯辺天 炒り豆腐 キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳 E P F C Salt ライスセット 673 kcal 22 g 19 g 104 g 2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 591 kcal 23 g 26 g 73 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ちゃんこ鍋風煮 おくらのわさび醤油 じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳 E P F C Salt ライスセット 640 kcal 22 g 15 g 104 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 558 kcal 23 g 22 g 73 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ニラ玉炒め ツナとブロッコリーのマカロニサラダ わかめと玉葱の味噌汁 牛乳 E P F C Salt ライスセット 623 kcal 21 g 17 g 98 g 2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 541 kcal 22 g 23 g 68 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ
昼食				A定食 サラダチキンのペペロンチーノ B定食 麻婆茄子 共通メニュー 枝豆コーンソテー 蒟蒻ぶどうゼリー ライス キャベツと玉葱の味噌汁 E P F C Salt A定食 977 kcal 31.2 g 25.3 g 154.7 g 5.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 745 kcal 19.2 g 21.7 g 118.0 g 5.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	A定食 カレーライス（豚） B定食 鶏もものレモン ペッパーグリル 共通メニュー わかめサラダ キャラメルミルクプリン ライス コンソメジュリアン E P F C Salt A定食 676 kcal 15.7 g 15.7 g 116.9 g 4.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 834 kcal 29.5 g 31.1 g 102.8 g 3.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	パン パン ジュース 昼食 朝食時配布 夕食 15:00～15:30配布
夕食				A定食 鶏肉のチーズピカタ B定食 彩り野菜の四川風炒め 共通メニュー さつま芋のきんぴらバター風味 白菜のポン酢和え ライス 大根と油揚げの味噌汁 E P F C Salt A定食 880 kcal 37.8 g 27.4 g 113.9 g 4.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 929 kcal 26.9 g 40.1 g 114.2 g 4.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	A定食 チキンのきのこ クリームソース B定食 豚肉と小松菜の オイスターソース炒め 共通メニュー 切干大根の炒め煮 いんげんの和風マスタード和え ライス 大根とわかめの味噌汁 E P F C Salt A定食 894 kcal 36.4 g 25.2 g 126.2 g 3.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 799 kcal 24.2 g 27.7 g 112.0 g 3.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	A定食 卵と野菜のビーフン炒め B定食 肉じゃが 共通メニュー 小松菜とコーンの煮浸し 3種の豆のシーザー和え ライス もやしとわかめの味噌汁 E P F C Salt A定食 976 kcal 30.9 g 41.8 g 117.4 g 4.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 666 kcal 18.9 g 10.0 g 124.9 g 4.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　Salt:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。
＊アレルギー表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ」について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。