

Weekly Menu

寮食



	4月21日 (月)	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)	4月26日 (土)	4月27日 (日)
朝食	ウインナー 人参と玉子の炒め 根菜サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ゆで卵 マカロニサラダ きんぴらレンコン 生野菜サラダ・汁物・牛乳	照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	肉入りコロッケ いんげんときこのお浸し コーンフレーク 生野菜サラダ・汁物・牛乳	和風スクランブル 切干とごぼうのマヨぼんだれ ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ほうれん草オムレツ ハムと野菜のカレー炒め 納豆 生野菜サラダ・汁物・牛乳	厚揚げのそぼろあん ポテトサラダ チキンスティック 生野菜サラダ・汁物・牛乳
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯
	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン
	栄養価 A: E 841 P 26.4 F 29.4 C 130.6 S 4.0 B: E 721 P 26.3 F 35.8 C 74.6 S 5.1 kcal g g g g	栄養価 A: E 855 P 24.2 F 25.1 C 141.4 S 2.7 B: E 735 P 24.1 F 31.5 C 89.7 S 3.8 kcal g g g g g	栄養価 A: E 793 P 24.5 F 19.5 C 129.0 S 2.5 B: E 673 P 24.4 F 25.9 C 87.0 S 3.6 kcal g g g g g	栄養価 A: E 740 P 18.1 F 15.6 C 127.8 S 2.4 B: E 620 P 18.0 F 22.0 C 90.3 S 3.5 kcal g g g g g	栄養価 A: E 871 P 22.7 F 27.8 C 141.1 S 3.0 B: E 751 P 22.6 F 34.2 C 90.2 S 4.1 kcal g g g g g	栄養価 A: E 706 P 23.0 F 16.6 C 120.4 S 2.0 B: E 586 P 22.9 F 23.0 C 74.2 S 3.1 kcal g g g g g	栄養価 A: E 891 P 27.8 F 27.2 C 134.3 S 5.1 B: E 771 P 27.7 F 33.6 C 90.7 S 6.2 kcal g g g g g
昼食	味噌とんかつ 白菜のお浸し パイ 生野菜サラダ ご飯・汁物	プルコギボーク井 水餃子 チョコプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	醤油ラーメン フライドポテト プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	チキンカツデミトマトソース 蓮根と玉葱のマヨ和え マンゴーケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉のねぎ塩焼き ブロッコリーのナムル ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏肉団子の野菜あんかけ 豚肉と野菜のピーマン チョコバームクーヘン 生野菜サラダ ご飯・汁物	キーマカレー ミックスサラダ 黄桃 生野菜サラダ ご飯・汁物
	栄養価 E 786 P 19.4 F 16.1 C 146.8 S 4.1 kcal g g g g g	栄養価 E 1,054 P 24.6 F 15.1 C 211.6 S 2.5 kcal g g g g g	栄養価 E 978 P 25.5 F 15.2 C 193.6 S 7.6 kcal g g g g g	栄養価 E 830 P 17.8 F 26.0 C 135.9 S 2.6 kcal g g g g g	栄養価 E 822 P 24.1 F 24.4 C 130.5 S 3.6 kcal g g g g g	栄養価 E 818 P 18.7 F 22.6 C 138.8 S 3.6 kcal g g g g g	栄養価 E 1,054 P 21.8 F 17.5 C 210.9 S 3.6 kcal g g g g g
	チキンのツナマヨ焼き おくらとえのきのお浸し オレンジゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	魚の味噌煮 厚揚げと人参の中華炒め煮 黒糖ドーナツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉と根菜の甘辛きんぴら ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ バナナケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	野菜炒め ポテトのそぼろあん ティラミス 生野菜サラダ ご飯・汁物	煮込みハンバーグ 野菜の青じそ風味 抹茶わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉の生姜焼き 大根の塩昆布和え ナタデココフルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏の竜田揚げ キャベツと人参の辛子醤油 麩菓子 生野菜サラダ ご飯・汁物
	栄養価 E 952 P 31.2 F 35.6 C 131.1 S 3.5 kcal g g g g g	栄養価 E 887 P 29.8 F 34.9 C 110.5 S 3.9 kcal g g g g g	栄養価 E 790 P 19.3 F 24.0 C 129.7 S 2.9 kcal g g g g g	栄養価 E 713 P 21.2 F 19.4 C 118.3 S 5.9 kcal g g g g g	栄養価 E 825 P 25.0 F 14.4 C 156.0 S 4.0 kcal g g g g g	栄養価 E 737 P 22.0 F 23.3 C 114.7 S 4.2 kcal g g g g g	栄養価 E 969 P 32.0 F 37.3 C 126.1 S 4.3 kcal g g g g g

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 S: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。