



Weekly Menu



寮食



日 曜日	6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)	6月14日 (土)	6月15日 (日)
朝食	チキンナゲット 茹で野菜のサラダ にんじんしりしり 生野菜サラダ・汁物・牛乳	温泉玉子 マカロニナポリタン フライドポテト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	鶏肉団子の甘酢あん 切干とごぼうのマヨぼんだれ ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	きのこのスクランブルエッグ キャベツ・ツナコーン炒め もずく酢 生野菜サラダ・汁物・牛乳	厚揚げと野菜の生姜煮 ハムとブロッコリーのマヨソース 昆布イリチー 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ベーコン 和風スパゲッティー かぼちゃサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ほうれん草オムレツ ハム野菜炒め 肉じゃが 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
	E P F C S 784 28.5 20.1 126.8 4.1	E P F C S 761 23.3 17.3 135.2 2.5	E P F C S 860 23.0 24.1 137.9 3.0	E P F C S 779 20.9 20.8 128.7 2.7	E P F C S 719 22.9 17.0 124.1 3.3	E P F C S 821 21.7 23.7 152.4 3.2	E P F C S 797 24.3 19.4 133.5 3.6
	Bパン 664 28.4 26.5 79.9 5.2 kcal g g g g	641 23.2 23.7 84.3 3.6 kcal g g g g	740 22.9 30.5 95.9 4.1 kcal g g g g	659 20.8 27.2 84.4 3.8 kcal g g g g	599 22.8 23.4 75.9 4.4 kcal g g g g	701 21.6 30.1 98.3 4.3 kcal g g g g	677 24.2 25.8 90.6 4.7 kcal g g g g
昼食	とんかつ 焼売 つぶあん大福(赤) 生野菜サラダ ご飯・汁物	肉団子と春雨のスープ煮 きゅうりとハムの豆板醤和え ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物	わかめとんこつラーメン メンチカツ プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉の南蛮焼き 花野菜のコンソメ煮 コーヒーゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏肉と玉子の甘辛煮 わかめサラダ みかん 生野菜サラダ ご飯・汁物	プルコギボーク丼 コーンポテト レモンケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	焼肉うどん にらまんじゅう いちご風味大福 生野菜サラダ ご飯・汁物
	E P F C S 797 20.0 18.9 140.1 4.3	E P F C S 869 22.7 25.8 141.1 7.2	E P F C S 1,291 37.5 40.4 194.4 12.3	E P F C S 752 24.5 19.0 124.3 4.2	E P F C S 699 26.0 15.0 117.6 2.9	E P F C S 673 17.5 13.2 124.5 2.3	E P F C S 980 24.9 29.9 151.3 6.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	鶏もものレモンペッパーグリル 青菜と白菜のぼん酢がけ ぶどうゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	魚の生姜煮 小松菜の香味浸し カスタードプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	回鍋肉 ひじきと大豆の煮物 いちごケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	ちくぜん煮 ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え チョコプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	豆腐ハンバーグ 和風きのこあん 切干大根の青じそ和え みたらし風団子 生野菜サラダ ご飯・汁物	ポークチャップ にらともやしのチャンプルー ナタデココフルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	グリルチキン ベーコンオニオンソース 栗かぼちゃの含め煮 チョコバームクーヘン 生野菜サラダ ご飯・汁物
	E P F C S 820 33.3 32.0 104.1 4.0	E P F C S 717 22.6 24.6 98.3 3.2	E P F C S 716 24.0 18.0 121.2 5.3	E P F C S 681 18.6 15.4 123.8 4.2	E P F C S 674 18.9 14.4 121.9 4.7	E P F C S 735 28.1 20.4 111.1 3.6	E P F C S 843 30.5 26.8 128.5 5.1
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal 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。