



Weekly Menu



寮食



日 曜日	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22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	厚揚げのそぼろあん 茹で豚とレモンのみぞれ和え きんぴらレンコン 生野菜サラダ・汁物・牛乳	和風スクランブル いんげんときこのお浸し ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	肉入りコロッケ 切干大根のきんぴら コーンフレーク 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ゆで卵 スパゲッティーサラダ ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	照焼き肉団子 ジャーマンポテト ひじき煮 生野菜サラダ・汁物・牛乳	プレーンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め ポテトサラダ 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 871 26.5 32.8 130.3 4.1	E P F C S 829 29.5 24.8 131.6 2.9	E P F C S 722 25.1 16.0 127.3 2.6	E P F C S 770 18.4 16.7 133.0 2.5	E P F C S 818 22.5 23.7 136.6 2.7	E P F C S 797 22.2 21.9 134.0 3.7	E P F C S 728 18.4 17.4 125.8 2.9	
	Bパン kcal g g g g	709 29.4 31.2 80.2 4.0	602 25.0 22.4 76.4 3.7	650 18.3 23.1 95.5 3.6	698 22.4 30.1 84.9 3.8	677 22.1 28.3 92.0 4.8	608 18.3 23.8 82.3 4.0	
昼食	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ ブロッコリーのナムル 杏仁豆腐 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	鶏肉団子の野菜あんかけ ほうれん草と人参の辛子醤油 いちごプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	味噌とんかつ 菜の花のお浸し 抹茶プチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	【夏至】 焼肉サラダうどん 水餃子 青りんごゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	麻婆豆腐 大根の塩昆布和え パームクーヘン 生野菜サラダ ご飯・汁物	キーマカレー ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ 黒糖ケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	
	E P F C S 794 15.5 22.7 138.0 2.5	E P F C S 1,019 27.0 13.8 196.5 8.9	E P F C S 715 17.6 17.4 126.8 3.7	E P F C S 806 20.6 20.0 140.3 4.6	E P F C S 1,169 29.3 23.6 209.6 5.5	E P F C S 812 26.5 20.7 133.8 5.7	E P F C S 1,230 24.2 33.1 217.2 4.0	
	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	
	夕食	ハンバーグ デミグラスソース 蓮根と玉葱のマヨ和え いちごプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	魚の味噌煮 豚肉と野菜のビーフン メープルプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉の生姜焼き ハムとひじきの中華サラダ チョコブラウニー 生野菜サラダ ご飯・汁物	野菜炒め じゃが芋の甘辛炒め 黒糖わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	照り煮チキン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え カスタードプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉のねぎ塩焼き おくらとえのきのお浸し トロピカルフルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	チキンのツナマヨ焼き 厚揚げと人参の中華炒め煮 りんごカステラ 生野菜サラダ ご飯・汁物
		E P F C S 832 22.8 27.8 126.8 3.2	E P F C S 944 26.8 28.8 140.4 6.1	E P F C S 735 22.3 25.5 109.7 4.0	E P F C S 674 18.9 14.0 123.2 5.8	E P F C S 692 30.1 18.7 104.5 3.6	E P F C S 716 22.0 20.2 115.8 3.7	E P F C S 991 33.9 43.0 120.5 3.5
kcal g g g g		kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	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。