Weekly Menu

寮食

日 曜日	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27日 (日)
朝食	野菜のスクランブルエッグ ベーコン 大根イリチー 生野菜サラダ・汁物・牛乳	チキンナゲット 五目豆 マカロニサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ゆで卵 ほうれん草と人参のソテー ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	魚を食べよう 魚の塩焼き ウインナーと野菜のソテー 春雨サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ハム野菜炒め 納豆 ちくぜん煮 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ハンバーグ きんぴらごぼう ポテトサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	プレーンオムレツ いんげんと白滝の柚子しょうゆ 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
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯	877 26.9 30.1 144.4 4.4	795 23.0 21.4 132.9 3.3	772 25.7 21.6 132.0 1.9	759 22.2 21.5 127.4 3.2	762 23.4 17.9 130.7 3.7	760 21.3 19.1 126.7 3.0	732 22.3 16.5 128.9 2.7
Bパン	757 26.8 36.5 90.9 5.5 kcal g g g g	675 22.9 27.8 86.0 4.4 kcal g g g g	652 25.6 28.0 74.0 3.0 kcal g g g g	639 22.1 27.9 75.7 4.3 kcal g g g g	642 23.3 24.3 86.1 4.8 kcal g g g g	640 21.2 25.5 83.4 4.1 kcal g g g g	612 22.2 22.9 82.7 3.8 kcal g g g g
昼食	プルコギポーク 餃子 三色寒天 生野菜サラダ ご飯・汁物	チキンストロガノフ 茄子のゆず醤油 マンゴーケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	青椒肉絲 白菜と人参のピリ辛和え パイン 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉ときのこのポン酢炒め ハムとひじきの中華サラダ いちごプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	ひんやり 冷やしミックスうどん メンチカツ プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏肉の治部煮 ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物	とんこつ醤油らーめん パプリカと大根のピクルス フルーツみつ豆 生野菜サラダ ご飯・汁物
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	721 22.7 13.9 130.0 3.1 kcal g g g g	923 29.1 33.5 129.8 4.0 kcal g g g g	749 20.5 15.5 139.0 5.3 kcal g g g g	651 20.9 14.8 115.1 2.6 kcal g g g g	1,204 29.2 28.7 206.6 4.9 kcal g g g g	853 26.2 23.6 140.2 5.2 kcal g g g g	934 24.3 16.4 181.4 7.0 kcal g g g g
夕食	インド風タンドリーチキン ピーマンのおかか和え オレンジゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	魚を食べよう 魚のグリル ジンジャーソース 豚肉と野菜のビーフン カスタードプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	ポークソテーBBQソース 緑黄色野菜のおかか和え バニラケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	豆腐ハンバーグとコロッケ キャベツとオクラの塩昆布和え イベント アイスクリーム 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏の西京みそ焼き ハムとカリフラワーのマヨソース 抹茶わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 ワカメとしめじの煮浸し ナタデココフルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ きゅうりの辛子醤油 麩菓子 生野菜サラダ ご飯・汁物
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	766 32.5 21.4 115.0 2.7 kcal g g g g	656 26.0 14.8 108.2 3.6 kcal g g g g	836 28.5 23.2 127.5 3.7 kcal g g g g	800 17.8 25.8 129.8 4.7 kcal g g g g	980 41.5 25.5 151.8 4.5 kcal g g g g	652 24.2 13.3 114.0 4.1 kcal g g g g	794 15.8 24.9 132.1 2.4 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。