

Weekly Menu

寮食



日 曜日	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)	8月1日 (金)	8月2日 (土)	8月3日 (日)
朝食	スクランブルエッグ いんげんとベーコンのソテー 根菜サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのガーリック炒め スパゲッティーサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	照り焼きミートボール マカロニサラダ コーンフレーク 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ウィンナー 枝豆コーンソテー ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ピーマン肉詰めフライ ほうれん草とかぼちゃのソテー ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	油揚げと大根の煮付け ハム チキンスティック 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ミートオムレツ ピーマンのおかか和え かぼちゃサラダ 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
	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン
昼食	鶏肉と根菜の甘酢 ポテトのそぼろあん ショコラプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	冷やし中華 野菜コロッケ プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉の生姜焼き おくらのみぞれ和え 水餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	チキンカツ 人参のナムル シークワーサーゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	ポークカレー キュウリの中華和え バナナ 生野菜サラダ ご飯・汁物	ベーコンとほうれん草の 和風パスタ ポテトサラダ カスタードプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	葱チャーシュー炒飯 肉団子の旨煮 バームクーヘン 生野菜サラダ ご飯・汁物
	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン
	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン
	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン
夕食	和風ハンバーグの 玉長葱塩ソース キャベツのお浸し 杏仁フルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏もも肉の竜田揚げ 豚肉ときこの炒め煮 きなこわらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	夏野菜の四川風炒め 大根ときゅうりの梅和え チョコケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	肉じゃが わかめのツナ炒め 中華ポテト 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏の照り焼き 白菜の赤じそ和え つぶあん大福(よもぎ) 生野菜サラダ ご飯・汁物	目玉焼きフライとコロッケ ミックスサラダ フルーツヨーグルト 生野菜サラダ ご飯・汁物	ポークソテー 粗挽きジンジャーソース カリフラワーとしめじのコンソメ煮 ぶどうカステラ 生野菜サラダ ご飯・汁物
	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン
	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン
	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン	栄養価 Aご飯 Bパン

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。