Weekly Menu　寮食

日 曜日	8月4日 (月)	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)	8月10日 (日)
朝食	ハム野菜炒め キャベツとチャーシューの中華和え にんじんしりしり 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ベーコン 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 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 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	きのこのスクランブルエッグ ラタトゥイユ 昆布イリチー 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 ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	プレーンオムレツ 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	
	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	
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	
Aご飯	763 25.5 21.2 121.0 4.0	770 20.8 26.1 134.1 2.8	779 21.1 19.5 129.2 3.3	750 20.6 18.5 126.2 2.9	711 23.7 15.7 124.6 2.2	808 21.2 17.6 146.3 2.8	
Bパン	643 25.4 27.6 75.6 5.1 kcal g g g g	650 20.7 32.5 80.0 3.9 kcal g g g g	659 21.0 25.9 87.2 4.4 kcal g g g g	630 20.5 24.9 81.9 4.0 kcal g g g g	591 23.6 22.1 76.4 3.3 kcal g g g g	688 21.1 24.0 100.1 3.9 kcal g g g g	
昼食	とんかつ きゅうりのゆかり和え いちご風味大福 生野菜サラダ ご飯・汁物	プルコギポーク 蒸し鶏と白菜の辛子醤油 コーヒーゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	チキンカレー 根菜のグリル プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	わかめとんこつラーメン 野菜コロッケ オレンジ 生野菜サラダ ご飯・汁物	ポークチャップ コーンポテト ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物	冷やし肉うどん ミックスサラダ レモンケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	～閉寮～ 良い夏休みを お過ごしください
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	
	678 16.4 14.5 124.7 2.0 kcal g g g g	894 19.9 9.1 188.5 2.9 kcal g g g g	1,035 20.0 22.9 195.6 4.5 kcal g g g g	845 28.2 15.2 149.1 9.2 kcal g g g g	788 26.1 19.0 131.4 3.3 kcal g g g g	918 23.7 19.7 159.2 4.2 kcal g g g g	
夕食	鶏もも肉のみぞれ煮 花野菜のコンソメ煮 抹茶プチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	魚を食べよう 魚の生姜煮 タマナーチャンプルー ぶどうゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	回鍋肉 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	豚肉の南蛮焼き きのこと挽肉のソテー 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 青梗菜ともやしの中華和え フルーツゼリー 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		
	789 26.9 28.1 103.3 3.5 kcal g g g g	724 27.0 18.3 113.6 5.3 kcal g g g g	561 16.3 10.7 104.9 3.0 kcal g g g g	736 25.8 24.0 107.6 4.3 kcal g g g g	679 18.7 14.9 121.9 4.5 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。