

Weekly Menu																										寮食						      					
日曜日	9月15日 (月)					9月16日 (火)					9月17日 (水)					9月18日 (木)					9月19日 (金)					9月20日 (土)					9月21日 (日)						
 朝食	プレーンオムレツ ハム にんじんしりしり 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ハンバーグ 五目豆 ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					チキンナゲット ほうれん草と人参のソテー 昆布イリチー 生野菜サラダ・汁物・牛乳					野菜のスクランブルエッグ ウインナーと野菜のソテー もずく酢 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ハム野菜炒め 蒸し鶏のコールスローサラダ ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳					いかフライ ブロッコリーの青煮 ひじきとくわいのサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					目玉焼き 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	702	26.7	15.7	116.6	3.7	785	22.1	19.8	134.2	3.4	711	22.8	15.0	123.9	3.1	763	22.6	23.8	125.6	3.1	708	19.5	16.6	123.1	2.7	779	21.5	18.1	135.1	2.7	797	26.9	21.2	133.6	2.7		
Bパン	582	26.6	22.1	70.4	4.8	665	22.0	26.2	88.2	4.5	591	22.7	21.4	79.1	4.2	643	22.5	30.2	72.1	4.2	588	19.4	23.0	78.5	3.8	659	21.4	24.5	90.7	3.8	677	26.8	27.6	82.9	3.8		
	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		
 昼食	肉団子と根菜の黒酢あん チャーシューとひじきの中華サラダ 杏仁豆腐 生野菜サラダ ご飯・汁物					とんこつ醤油らーめん 餃子 プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物					鶏の唐揚げ ブロッコリーとお豆のサラダ いちごケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					カレーライス メンチカツ 青りんごゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物					豚肉ときのこのポン酢炒め 茄子のゆず醤油 みかん 生野菜サラダ ご飯・汁物					ミートソース ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え チョコバームクーヘン 生野菜サラダ ご飯・汁物					豚プルコギ丼 パプリカと大根のピクルス 黒糖ケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物						
	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						
	917	20.8	20.6	167.9	5.5	1,099	31.2	21.8	195.3	8.8	708	22.9	17.9	117.9	2.6	1,204	23.4	25.2	230.4	4.7	678	19.6	16.0	119.0	2.4	1,099	24.7	20.6	210.4	4.7	1,049	22.4	13.3	217.4	3.0		
	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	ポークソテーBBQソース 大根の炒め煮 メープルプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					インド風タンドリーチキン ワカメと玉葱の中華和え つぶあん大福(白) 生野菜サラダ ご飯・汁物					 【鶴岡】芋煮 キャベツとオクラの塩昆布和え チョコブラウニー 生野菜サラダ ご飯・汁物					豆腐ハンバーグとコロッケ レンコーンサラダ 黒糖わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物					鶏の西京みそ焼き きんぴらごぼう いちごプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 豚挽肉とインゲンの味噌炒め フルーツヨーグルト 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 ワカメときのこの煮浸し りんごカステラ 生野菜サラダ ご飯・汁物						
	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						
	828	25.8	23.3	127.7	3.6	814	32.5	27.0	115.6	3.8	763	28.9	21.5	116.8	6.1	920	18.9	22.0	166.9	3.9	820	38.0	26.2	110.9	4.5	661	25.1	16.1	108.7	3.5	783	15.5	24.4	131.4	2.4		
	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。