

Weekly Menu																														寮食																			
日曜日	9月22日 (月)					9月23日 (火)					9月24日 (水)					9月25日 (木)					9月26日 (金)					9月27日 (土)					9月28日 (日)																		
朝食	スクランブルエッグ 大根とベーコンの洋風きんぴら 根菜サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					厚揚げのそぼろあん いんげんとベーコンのソテー コーンフレーク 生野菜サラダ・汁物・牛乳					油揚げと大根の煮付け マカロニサラダ ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ウィンナー ほうれん草と白滝のお浸し きんぴらレンコン 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳					筑前煮 ハム ポテトサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ミートオムレツ 炒り豆腐 ひじき煮 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	790	21.3	27.8	124.4	2.8	738	24.1	18.2	129.3	2.7	865	21.7	27.7	137.3	3.2	753	22.9	20.9	133.0	3.3	767	23.1	19.6	128.4	1.9	859	30.6	22.6	129.7	4.4	707	22.2	15.1	121.2	3.0														
Bパン	670	21.2	34.2	72.9	3.9	618	24.0	24.6	77.9	3.8	745	21.6	34.1	90.0	4.3	633	22.8	27.3	77.0	4.4	647	23.0	26.0	83.1	3.0	739	30.5	29.0	90.0	5.5	587	22.1	21.5	79.2	4.1														
	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	豚肉の生姜焼き 人参のナムル パイン 生野菜サラダ ご飯・汁物					鶏もも肉の竜田揚げ おくらのみぞれ和え マンゴーケーキ 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					鶏肉と根菜の甘酢 大根の梅マヨ和え フルーツみつ豆 生野菜サラダ ご飯・汁物					チキンストロガノフ ピーマンの中華和え いちごプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物					葱チャーシュー炒飯 ミックスサラダ ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物					冷やしぱくだんうどん 肉団子の旨煮 三色寒天 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																		
	栄養価	867	23.6	28.8	133.1	4.0	552	14.7	7.9	110.8	2.1	1,016	25.4	13.2	208.1	8.3	926	25.9	29.8	142.0	4.8	872	29.1	27.6	131.1	4.4	1,065	20.8	16.8	214.9	4.0	1,070	28.0	15.6	204.7	6.3													
		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	鶏の照り焼き キャベツのお浸し オレンジゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物					卵と野菜のビーフン炒め きゅうりの赤じそ和え 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 粗挽きジンジャーソース カリフラワーのコンソメ煮 バニラケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					肉じゃが きゅうりともやしのピリ辛和え 黄桃 生野菜サラダ ご飯・汁物					和風ハンバーグの 玉長葱塩ソース さつま芋ダイスサラダ 抹茶わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物					目玉焼きフライとコロッケ 豚とシメジの炒め煮 ナタデココフルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物					麻婆茄子 切干大根の炒め煮 麩菓子 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																		
	栄養価	651	25.9	14.7	106.8	3.3	821	25.5	29.3	114.9	4.2	673	24.1	19.3	103.2	3.0	705	17.2	10.9	140.4	3.7	786	21.1	23.7	126.5	4.6	835	19.6	28.1	128.1	2.8	787	17.3	24.7	128.9	5.4													
		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。