



Weekly Menu



寮食



日曜日	12月15日 月	12月16日 火	12月17日 水	12月18日 木	12月19日 金	12月20日 土	12月21日 日
-----	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

朝食	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 根菜サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	絹揚げ豆腐の卵とじ ベーコン 白菜とチャーシューの炒め きんぴらレンコン 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ウインナー 白菜とチャーシューの炒め ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	野菜のスクランブルエッグ ひじき煮 ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ハンバーグ 人参のナムル コーンフレーク 生野菜サラダ・汁物・牛乳	温泉玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め 肉じゃが 生野菜サラダ・汁物・牛乳	かぼちゃコロッケ ポテトサラダ もずく酢 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
	E P F C S Aご飯 870 22.2 26.2 135.0 3.9 Bパン 750 22.1 32.6 93.0 5.0 kcal g g g g	E P F C S 757 23.9 24.1 124.3 3.4 637 23.8 30.5 77.9 4.5 kcal g g g g	E P F C S 778 26.1 22.9 131.0 2.6 658 26.0 29.3 75.0 3.7 kcal g g g g	E P F C S 814 22.3 24.3 137.4 3.0 694 22.2 30.7 83.9 4.1 kcal g g g g	E P F C S 693 20.1 12.2 126.7 2.7 573 20.0 18.6 83.4 3.8 kcal g g g g	E P F C S 813 28.4 22.9 131.7 3.1 693 28.3 29.3 80.8 4.2 kcal g g g g	E P F C S 798 18.7 19.9 130.1 3.0 678 18.6 26.3 94.2 4.1 kcal g g g g

昼食	チキンカツ 小松菜のお浸し オレンジゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	グリルチキン サルサソース きゅうりの生姜醤油 マンゴーケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏肉の生姜焼き ブロッコリーのナムル 抹茶プチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	【和歌山】魚の梅味噌焼き こんにゃくと野菜の煮物 水餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	冬の麺フェア ほうとう 春巻 プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏肉きんぴら ミックスサラダ ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物	チキンのツナマヨ焼き さつま芋のはちみつバター風味 ピーチサンド 生野菜サラダ ご飯・汁物
	E P F C S 605 15.0 10.2 117.6 1.8 kcal g g g g	E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g	E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g	E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g
	E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g	E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g	E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g
	E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g	E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g	E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g
	E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g	E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g	E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g
	E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g	E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g	E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g

夕食	イタリアン ハンバーグステーキ キャベツのゆず和え パイン 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚のピリ辛甘味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 三色寒天 生野菜サラダ ご飯・汁物	ポークデミシチュー 五目豆 バニラケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	根菜のポトフ ブロッコリーのカレーマヨ和え フルーツみつ豆 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏肉の漬け焼き 青梗菜ともやしのナムル カスター豆プチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚とチンゲン菜の 塩レモン炒め 味噌ポテト ナタデココフルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚と筍の玉子炒め 胡瓜とカリフラワーの梅和え 麩菓子 生野菜サラダ ご飯・汁物
	E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g	E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g	E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g	E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g	E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g	E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g	E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 kcal g g g g
	E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g	E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g	E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g	E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g	E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g	E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g	E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 kcal g g g g
	E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g	E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g	E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g	E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g	E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g	E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g	E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 kcal g g g g
	E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g	E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g	E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g	E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g	E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g	E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g	E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 kcal g g g g
	E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g	E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g	E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g	E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g	E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g	E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g	E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 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。