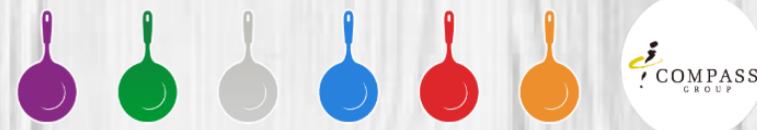




Weekly Menu



寮食



日曜日	12月22日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金	12月27日 土	
朝食	和風スクランブル ハム マカロニサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ゆで卵 蒸し鶏のコールスローサラダ 大根イリチー	ベーコン きんぴらごぼう 春雨サラダ	きのこのスクランブルエッグ 小松菜とコーンの煮浸し 納豆	豚野菜炒め 大根とツナの炒め煮 ヨーグルト	プレーンオムレツ スパゲティサラダ ちくぜん煮	
	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 740 P 22.7 F 18.8 C 127.6 S 2.7	E 829 P 24.5 F 21.8 C 142.7 S 3.8	E 687 P 18.3 F 18.9 C 131.9 S 3.5	E 773 P 24.1 F 20.5 C 124.9 S 2.4	E 697 P 24.0 F 14.2 C 123.7 S 2.9	E 789 P 21.5 F 20.3 C 135.6 S 2.9	
Aご飯	740 kcal	22.7 g	18.8 g	127.6 g	2.7 g	829 kcal	
Bパン	620 kcal	22.6 g	25.2 g	76.7 g	3.8 g	709 kcal	
	567 kcal	18.2 g	25.3 g	77.8 g	4.6 g	653 kcal	
	577 kcal	24.0 g	26.9 g	80.6 g	3.5 g	577 kcal	
	669 kcal	21.4 g	26.7 g	89.4 g	4.0 g	669 kcal	
栄養価	792 kcal	20.1 g	21.2 g	133.9 g	3.8 g	1,082 kcal	
Aご飯	1,082 kcal	28.1 g	22.4 g	191.7 g	5.9 g	1,151 kcal	
Bパン	1,151 kcal	35.8 g	20.8 g	209.8 g	4.8 g	772 kcal	
	772 kcal	16.3 g	16.5 g	144.7 g	3.8 g	1,033 kcal	
	1,033 kcal	21.6 g	17.7 g	205.9 g	4.2 g	1,023 kcal	
	1,023 kcal	28.8 g	15.4 g	199.5 g	4.0 g		
栄養価							
昼食	肉団子のデミトマ煮 ほうれん草のナムル ショコラプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏南蛮うどん 野菜かき揚げ プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	親子丼 餃子 あんドーナツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	水餃子の五目あん フライドポテト シークヮーサーゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	カレーライス ブロッコリーのおかか和え つぶあん大福(よもぎ) 生野菜サラダ ご飯・汁物	蒸し鶏のトマトソースパスタ ミックスサラダ ミニデザート 生野菜サラダ ご飯・汁物	
	E 792 P 20.1 F 21.2 C 133.9 S 3.8	E 1,082 P 28.1 F 22.4 C 191.7 S 5.9	E 1,151 P 35.8 F 20.8 C 209.8 S 4.8	E 772 P 16.3 F 16.5 C 144.7 S 3.8	E 1,033 P 21.6 F 17.7 C 205.9 S 4.2	E 1,023 P 28.8 F 15.4 C 199.5 S 4.0	
	kcal	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	
栄養価							
夕食	鶏の唐揚げ オーロラソース 大根とツナのおかか和え 杏仁フルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	シューマイの ピリ辛野菜あんかけ 揚げ茄子の葱ソース きな粉わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	クリスマスプレート ミックスビーンズのマリネ レモンケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	とんかつ おろしそん酢 きゅうりの和風ピクルス 中学芋 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏肉のマヨ味噌焼き 青梗菜と油揚げの炒め ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物	Merry Christmas! Happy New Year!	
	E 895 P 29.9 F 39.1 C 109.9 S 3.0	E 905 P 18.8 F 21.7 C 160.7 S 6.2	E 1,420 P 45.4 F 75.6 C 143.9 S 4.5	E 771 P 15.2 F 18.0 C 141.8 S 4.7	E 846 P 30.5 F 34.1 C 108.5 S 3.5		
	kcal	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	
栄養価							

閉寮

寮食は1/4(日)
昼食より
提供致します。

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。

今年1年もたくさんの「ごちそうさま」を
ありがとうございました😊
良い冬休みをお過ごしください🎅