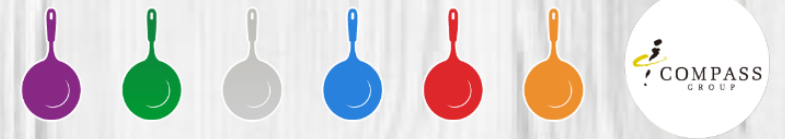




Weekly Menu



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 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ベーコン きんぴらごぼう 春雨サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					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 生野菜サラダ・汁物・牛乳					豚野菜炒め 大根とツナの炒め煮 ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳					プレーンオムレツ スパゲティサラダ ちくぜん煮 生野菜サラダ・汁物・牛乳					<div>閉寮</div> <div>寮食は1/4(日) 昼食より 提供致します。</div>					
	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 Aご飯					E P F C S 740 22.7 18.8 127.6 2.7					E P F C S 829 24.5 21.8 142.7 3.8					E P F C S 687 18.3 18.9 131.9 3.5					E P F C S 773 24.1 20.5 124.9 2.4					E P F C S 697 24.0 14.2 123.7 2.9						E P F C S 789 21.5 20.3 135.6 2.9				
Bパン					E P F C S 620 22.6 25.2 76.7 3.8 kcal g g g g					E P F C S 709 24.4 28.2 91.0 4.9 kcal g g g g					E P F C S 567 18.2 25.3 77.8 4.6 kcal g g g g					E P F C S 653 24.0 26.9 80.6 3.5 kcal g g g g					E P F C S 577 23.9 20.6 77.3 4.0 kcal g g g g					E P F C S 669 21.4 26.7 89.4 4.0 kcal g g g g						
 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 シークワーサーゼリー 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										
	栄養価					E P F C S 792 20.1 21.2 133.9 3.8 kcal g g g g					E P F C S 1,082 28.1 22.4 191.7 5.9 kcal g g g g					E P F C S 1,151 35.8 20.8 209.8 4.8 kcal g g g g					E P F C S 772 16.3 16.5 144.7 3.8 kcal g g g g					E P F C S 1,033 21.6 17.7 205.9 4.2 kcal g g g g						E P F C S 1,023 28.8 15.4 199.5 4.0 kcal g g g g				
	★  タ 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 おろしぽん酢 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						<div>Merry Christmas! Happy New Year!</div> <div>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🎁</div>				
	栄養価					E P F C S 895 29.9 39.1 109.9 3.0 kcal g g g g					E P F C S 905 18.8 21.7 160.7 6.2 kcal g g g g					E P F C S 1,420 45.4 75.6 143.9 4.5 kcal g g g g					E P F C S 771 15.2 18.0 141.8 4.7 kcal g g g g					E P F C S 846 30.5 34.1 108.5 3.5 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。