

# Weekly Menu



## 寮食



日曜日	2月2日 月	2月3日 火	2月4日 水	2月5日 木	2月6日 金	2月7日 土	2月8日 日								
朝食	豚野菜炒め ひじきと枝豆の煮物 マカロニサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	メンチカツ キャベツと筍の炒め煮 大根イリチー 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ミックススクランブル ほうれん草とコーンのソテー 春雨サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	そぼろ肉じゃが 青梗菜とえのきのお浸し 納豆 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ほうれん草スクランブル にんじんしりしり ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	プレーンオムレツ かぼちゃとブロッコリーのサラダ ちくぜん煮 生野菜サラダ・汁物・牛乳									
栄養価	E 758 Aご飯 21.2 Bパン 21.1 kcal 9	P 19.7 P 22.1 パン 26.1 g	F 129.2 F 23.6 82.8 g	C 3.7 C 146.6 82.8 g	S 4.2 S 3.6 5.3 g	E 771 Aご飯 24.3 Bパン・ジャム・マーガリン 24.2 kcal 9	P 132.7 P 17.9 パン・ジャム・マーガリン 24.3 g	F 119.8 F 14.8 パン・ジャム・マーガリン 21.2 g	C 2.8 C 3.9 パン・ジャム・マーガリン 85.3 g	S 3.0 S 4.1 パン・ジャム・マーガリン 78.9 g	E 709 Aご飯 23.3 Bパン・ジャム・マーガリン 23.2 kcal 9	P 128.9 P 20.8 パン・ジャム・マーガリン 27.2 g	F 133.4 F 16.6 パン・ジャム・マーガリン 76.1 g	C 3.7 C 4.1 パン・ジャム・マーガリン 4.8 g	S 748 748 kcal 9
昼食	油淋鶏 肉団子の旨煮 ショコラプチケーキ キャベツサラダ ご飯・汁物	タンメン 餃子 プリン キャベツサラダ ご飯・汁物	カレーライス 海藻とオニオンのマリネサラダ いちご＆みかんゼリー キャベツサラダ ご飯・汁物	鶏の西京みそ焼き 根菜のグリル シークワーサーゼリー キャベツサラダ ご飯・汁物	味噌とんかつ おくらのわさび醤油 カスタードプチシュー キャベツサラダ ご飯・汁物	鶏肉の一味唐辛子焼き ミックスサラダ ミニデザート キャベツサラダ ご飯・汁物									
夕食	豚と根菜の甘辛きんぴら 切干大根の青じそ和え 杏仁フルーツ キャベツサラダ ご飯・汁物	鶏の黒胡椒炒め 蒸し鶏と胡瓜の梅和え きな粉わらび餅 キャベツサラダ ご飯・汁物	豚焼肉と野菜のねぎソース 白菜とハムの炒め チヨコケーキ キャベツサラダ ご飯・汁物	ブルコギポーク かぼちゃとベーコンの和風煮 中学芋 キャベツサラダ ご飯・汁物	ハンバーグ ジンジャーソース ブロッコリーのカレーマヨ和え ミニカステラ キャベツサラダ ご飯・汁物										
栄養価	E 849 Aご飯 25.9 Bパン 26.1 kcal 9	P 129.6 P 15.7 パン 129.6 g	F 4.8 F 204.5 82.8 g	C 4.8 C 11.2 パン 4.8 g	S 11.2 S 4.9 パン 4.9 g	E 1,068 Aご飯 20.3 Bパン・ジャム・マーガリン 18.5 kcal 9	P 214.7 P 27.2 パン・ジャム・マーガリン 127.8 g	F 4.9 F 4.8 パン・ジャム・マーガリン 4.8 g	C 4.8 C 3.5 パン・ジャム・マーガリン 3.5 g	S 4.8 S 3.5 パン・ジャム・マーガリン 4.4 g	E 902 Aご飯 39.2 Bパン・ジャム・マーガリン 39.2 kcal 9	P 132.8 P 17.0 パン・ジャム・マーガリン 132.8 g	F 3.5 F 4.4 パン・ジャム・マーガリン 4.4 g	C 3.5 C 4.4 パン・ジャム・マーガリン 4.4 g	S 805 805 kcal 9

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。