

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					そばろ肉じゃが 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																			
	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																								
	栄養価 Aご飯					E P F C S 758 21.2 19.7 129.2 3.7					E P F C S 865 22.1 23.6 146.6 4.2					E P F C S 771 24.3 17.9 132.7 3.6					E P F C S 709 23.3 14.8 119.8 2.8					E P F C S 786 29.5 20.8 128.9 3.0															E P F C S 748 21.5 16.6 133.4 3.7				
Bパン					E P F C S 638 21.1 26.1 82.8 4.8 kcal g g g g					E P F C S 745 22.0 30.0 99.9 5.3 kcal g g g g					E P F C S 651 24.2 24.3 85.3 4.7 kcal g g g g					E P F C S 589 23.2 21.2 78.9 3.9 kcal g g g g					E P F C S 666 29.4 27.2 76.1 4.1 kcal g g g g					E P F C S 628 21.4 23.0 87.2 4.8 kcal g g g g															
 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																			
	栄養価					E P F C S 849 25.9 26.1 129.6 4.8 kcal g g g g					E P F C S 1,082 31.9 15.7 204.5 11.2 kcal g g g g					E P F C S 1,068 20.3 18.5 214.7 4.9 kcal g g g g					E P F C S 902 39.2 27.2 127.8 4.8 kcal g g g g					E P F C S 729 15.4 17.0 132.8 3.5 kcal g g g g															E P F C S 805 31.3 21.3 126.3 4.4 kcal g g g g				
	★ 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 チョコケーキ キャベツサラダ ご飯・汁物					プルコギポーク 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 P F C S 677 16.5 10.8 134.6 2.9 kcal g g g g					E P F C S 828 27.5 14.9 149.4 5.0 kcal g g g g					E P F C S 693 24.9 18.3 109.4 4.0 kcal g g g g					E P F C S 925 23.6 36.0 132.0 4.0 kcal g g g g					E P F C S 813 23.0 19.8 139.6 4.3 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。