

Weekly Menu

寮食



日曜日	4月27日 月					4月28日 火					4月29日 水					4月30日 木					5月1日 金					5月2日 土					5月3日 日									
朝食	ハウレン草のスクランブルエッグ ハム マカロニサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					豚野菜炒め 五目豆 大根イリチー 生野菜サラダ・汁物・牛乳					メンチカツ ほうれん草と人参のソテー 納豆 生野菜サラダ・汁物・牛乳					温泉玉子 ブロッコリーの青煮 春雨サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					野菜たっぷり卵焼き ウインナーと野菜のソテー ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳					プレーンオムレツ ツナキャベツ 筑前煮 生野菜サラダ・汁物・牛乳					そばろ肉じゃが 肉団子のクリーム煮 もずく酢 生野菜サラダ・汁物・牛乳									
	A	ご飯	B	パン		A	ご飯	B	パン		A	ご飯	B	パン		A	ご飯	B	パン		A	ご飯	B	パン		A	ご飯	B	パン		A	ご飯	B	パン						
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S
	712	23.9	23.6	107.1	2.7	686	22.0	17.0	112.4	3.1	5,280	24.6	520.1	124.7	10.7	665	24.8	15.4	112.4	2.7	695	27.5	18.2	106.2	2.9	646	19.1	15.9	104.6	2.9	812	22.2	27.8	110.2	3.4					
栄養価	Bパン					Aご飯					Bパン					Aご飯					Bパン					Aご飯					Bパン									
	629	25.5	27.3	74.4	3.9	603	23.6	20.7	85.9	4.3	5,197	26.2	523.8	97.6	11.9	582	26.4	19.1	80.4	3.9	612	29.1	21.9	78.7	4.1	563	20.7	19.6	80.9	4.1	729	23.8	31.5	90.1	4.6					
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
昼食	インド風タンドリーチキン 白身魚フライ ショコラプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					とんこつ醤油らーめん キャベツのゆず和え プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物					豆腐ハンバーグとコロッケ オクラとコーンのわさび醤油マリネ いちご&みかんゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物					ヤンニョムチキン かぼちゃのカレー煮 シークワサーゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物					熱盛り肉うどん 茄子の生姜醤油 バナナ 生野菜サラダ ご飯・汁物					ミートソース きゅうりときくらげの香味和え カスタードプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物					ケチャップオムライス ポトとホカホカの辛子マヨネーズ和え バームクーヘン 生野菜サラダ ご飯・汁物									
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S					
	916	35.7	27.7	129.9	3.1	915	25.4	12.3	169.1	8.9	718	18.5	19.1	117.7	4.1	855	37.3	25.4	119.5	6.5	947	23.7	17.3	171.0	6.7	1,012	24.4	14.5	193.3	5.5	1,080	23.8	30.4	173.9	5.1					
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
夕食	豚肉ときのこのポン酢炒め ブロッコリーのおかか和え 杏仁フルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物					鶏肉と大根のうま煮 野菜の辛子醤油 きなこわらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物					ポークソテー おろしソース こんにゃくと野菜の煮物 チョコケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					肉団子のデミタマ煮 小松菜とコーンの煮浸し 中学芋 生野菜サラダ ご飯・汁物					鶏の西京みそ焼き きんぴらごぼう つぶあん大福 生野菜サラダ ご飯・汁物					目玉焼きフライとコロッケ 大根の梅マヨ和え フルーツヨーグルト 生野菜サラダ ご飯・汁物					豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 青梗菜の煮浸し ぶどうカステラ 生野菜サラダ ご飯・汁物									
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S					
	589	20.6	11.4	101.5	1.8	747	28.6	19.0	110.8	4.6	680	23.2	17.2	107.0	6.0	766	20.8	20.8	121.4	4.2	1,004	41.3	26.5	148.5	4.4	891	19.0	33.6	123.6	3.3	675	24.4	15.9	107.7	3.6					
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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。