



Weekly Menu



寮食



日曜日	6月15日 (月)					6月16日 (火)					6月17日 (水)					6月18日 (木)					6月19日 (金)					6月20日 (土)					6月21日 (日)																																						
朝食	ウィンナー ソース味ビーフン 根菜サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					冷やしだし茶漬け おからイリチー きんぴらレンコン 生野菜サラダ・汁物・牛乳					和風スクランブル 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					コーンクリームコロッケ ひじきと大豆の煮物 春雨サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					プレーンオムレツ 大根と人参の炒め煮 きゅうりともやしのゆかり和え 生野菜サラダ・汁物・牛乳					チリコンカン キャベツのツナマヨサラダ ひじき煮 生野菜サラダ・汁物・牛乳					温泉玉子 野菜と春雨の炒め ポテトサラダ 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																																									
	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	E	P	F	C	S																								
758	24.2	28.2	114.9	3.4	956	29.1	14.6	103.6	6.5	734	25.5	23.1	115.6	2.5	825	20.3	29.9	124.7	3.1	574	16.3	12.5	99.7	2.4	662	23.5	18.7	106.3	4.1	693	23.6	19.6	114.6	3.3	692	25.8	31.9	79.2	4.6	890	30.7	18.3	152.5	7.7	668	27.1	26.8	83.4	3.7	759	21.9	33.6	95.5	4.3	508	17.9	16.2	76.0	3.6	596	25.1	22.4	79.7	5.3	627	25.2	23.3	82.6	4.5
	kcal	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																				
昼食	わかめラーメン 枝豆の白和え オレンジゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物					味の素監修 勝ち飯 鶏むね肉の パン粉焼きセット プリン 生野菜サラダ ご飯・豆乳と野菜のスープ					チキンと夏野菜の和風冷製パスタ ポテトの醤油バター風味 マンゴーケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					鶏の唐揚げオーロラソース パプリカと大根のピクルス 瀬戸内レモンケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					【夏至】焼肉サラダうどん 揚げだし豆腐 いちごプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物					月見メンチカツ 切干大根のゆず胡椒風味 ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物					ケイジャンチキン 小松菜の香味浸し ピーチサンド 生野菜サラダ ご飯・汁物																																						
	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	E	P	F	C	S																								
971	30.9	14.0	178.7	7.9	1,156	42.4	32.7	175.2	3.5	1,232	35.5	38.3	186.0	10.0	891	27.3	41.3	101.7	3.2	1,049	30.7	24.6	177.3	5.7	1,000	27.5	37.7	138.1	4.4	733	30.0	22.4	101.4	3.3	971	30.9	14.0	178.7	7.9	1,156	42.4	32.7	175.2	3.5	1,232	35.5	38.3	186.0	10.0	891	27.3	41.3	101.7	3.2	1,049	30.7	24.6	177.3	5.7	1,000	27.5	37.7	138.1	4.4	733	30.0	22.4	101.4	3.3
	kcal	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	kcal	g	g	g	g																									
夕食	ささみチーズフライ ラタトゥイユ パイ 生野菜サラダ ご飯・汁物					ガパオライス いんげんの和風ツナマヨ カスタードプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物					チーズハンバーグ トマトソース かぼちゃのカレー煮 バニラケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					スパイシーポークジンジャー 焼き野菜の味噌マヨソース 三色寒天 生野菜サラダ ご飯・汁物					鶏肉のマヨ味噌焼き 明太子スパゲッティ 抹茶わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物					揚げ鶏のネギ南蛮だれ 大根のそぼろあん ナタデココフルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物					かつ煮 ペンネアラビアータ 黒棒 生野菜サラダ ご飯・汁物																																						
	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	E	P	F	C	S																								
968	24.8	42.7	123.1	3.6	1,465	53.5	32.2	246.9	3.1	650	20.7	15.9	108.2	3.5	676	25.3	17.9	106.6	5.0	1,015	33.6	30.3	151.7	2.9	787	29.8	25.2	106.8	4.8	990	29.7	33.1	144.9	6.4	968	24.8	42.7	123.1	3.6	1,465	53.5	32.2	246.9	3.1	650	20.7	15.9	108.2	3.5	676	25.3	17.9	106.6	5.0	1,015	33.6	30.3	151.7	2.9	787	29.8	25.2	106.8	4.8	990	29.7	33.1	144.9	6.4
	kcal	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	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。