Weekly Menu 寮食

日 曜日	8月3日 （月）	8月4日 （火）	8月5日 （水）	8月6日 （木）	8月7日 （金）	8月8日 （土）	8月9日 （日）
朝食	照り焼きハンバーグ ブロッコリーのガーリック炒め 根菜サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	厚揚げの柳川風 ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え きんぴらごぼう 生野菜サラダ・汁物・牛乳	コーンクリーミーコロッケ コールスローサラダ ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ホウレン草のスクランブルエッグ 大根とベーコンの洋風きんぴら コーンフレーク 生野菜サラダ・汁物・牛乳	鶏肉団子の甘酢あん 塩コーンポテト ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ベーコン ツナとコーンのスパゲティサラダ ひじき煮 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ミートオムレツ 小松菜としらすのお浸し 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	A ご飯 / B パン
栄養価	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
Aご飯	715 21.6 22.2 107.3 3.4	728 23.5 19.7 107.9 4.8	907 19.7 36.3 127.9 3.2	657 19.1 18.4 111.2 2.4	733 23.2 18.4 114.6 2.7	687 19.3 22.2 112.0 2.4	640 19.4 14.0 105.2 3.1
Bパン	649 kcal 23.2 g 25.9 g 82.5 g 4.6 g	662 kcal 25.1 g 23.4 g 89.6 g 6.0 g	841 kcal 21.3 g 40.0 g 100.7 g 4.4 g	591 kcal 20.7 g 22.1 g 78.5 g 3.6 g	667 kcal 24.8 g 22.1 g 92.7 g 3.9 g	621 kcal 20.9 g 25.9 g 77.5 g 3.6 g	574 kcal 21.0 g 17.7 g 82.9 g 4.3 g
昼食	蒸し鶏のトマトソースパスタ 餃子 メープルプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	肉みそキャベツ 青梗菜ともやしのナムル プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚キムチ温玉冷やしうどん 竹輪とわかめの和風マヨ和え あんドーナツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	汁なし担々麺 フライドポテト グレープゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	ビーフカレー ミックスビーンズのマリネ みかん缶 生野菜サラダ ご飯・汁物	チキンカツデミトマトソース さつま揚げと人参のきんぴら チョコバームクーヘン 生野菜サラダ ご飯・汁物	和風おろし豚焼肉 揚げ茄子の葱ソース 丸ぼうろ 生野菜サラダ ご飯・汁物
栄養価	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
	920 kcal 29.6 g 11.1 g 180.6 g 4.5 g	708 kcal 24.9 g 21.2 g 110.1 g 4.5 g	996 kcal 30.6 g 22.8 g 170.1 g 4.7 g	1,211 kcal 41.7 g 38.6 g 174.6 g 4.2 g	1,055 kcal 21.9 g 21.4 g 197.5 g 4.3 g	727 kcal 19.7 g 18.8 g 122.6 g 2.8 g	752 kcal 22.4 g 26.9 g 108.5 g 4.0 g
夕食	とんかつ　おろしぽん酢 大豆の甘辛絡め 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 カレー焼きうどん 水餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	チキンソテー　和風きのこソース 花野菜のコンソメ煮 チョコブラウニー 生野菜サラダ ご飯・汁物	牛肉とニラのガーリック炒め ピーマンのおかか和え 黒糖わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	ポークチャップ さつま芋と大根の煮物 いちごプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚とチンゲン菜の塩レモン炒め 若竹煮 フルーツヨーグルト 生野菜サラダ ご飯・汁物	竜田揚げ＆焼きコロッケ 切干大根とブロッコリーのしらすサラダ りんごカステラ 生野菜サラダ ご飯・汁物
栄養価	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
	804 kcal 22.4 g 20.9 g 134.8 g 5.6 g	843 kcal 23.5 g 19.1 g 145.5 g 6.1 g	762 kcal 34.3 g 27.0 g 100.0 g 3.7 g	894 kcal 26.2 g 28.5 g 137.0 g 4.2 g	633 kcal 24.9 g 14.1 g 102.8 g 4.6 g	665 kcal 24.9 g 17.1 g 105.3 g 3.1 g	896 kcal 20.7 g 30.3 g 137.9 g 3.8 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。