

Weekly Menu

寮食



日 曜日	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)	8月16日 (日)
朝食	ひとくちハンバーグ めかぶの酢の物 マカロニサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳						串カツ 野菜と春雨の炒め にんじんしりしり 生野菜サラダ・汁物・牛乳
	きのこのスクランブルエッグ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 昆布イリチー 生野菜サラダ・汁物・牛乳						プレーンオムレツ きんぴらごぼう もずく酢 生野菜サラダ・汁物・牛乳
	水餃子 大根と人参の炒め煮 ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳						肉団子のチリソース キャベツのツナマヨサラダ ポテトサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳
	ハフは台風の為 無くなり次第終了 A ご飯 B パン						A ご飯 B パン
栄養価	E P F C S 728 21.6 22.6 108.9 3.3						E P F C S 785 25.7 24.8 112.3 3.9
Aご飯	E P F C S 636 20.7 18.6 106.3 2.4						E P F C S 602 17.4 12.1 104.4 2.8
Bパン	E P F C S 660 23.2 26.1 83.8 4.5						E P F C S 534 19.0 15.6 80.7 4.0
kcal	g g g g g						g g g g g
昼食	鶏の黒胡椒炒め 揚げだし豆腐 水餅 生野菜サラダ ご飯・汁物						味噌ラーメン 焼売 プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物
	鶏の唐揚げオーロラソース スナップエンドウのおかか和え 大学芋 生野菜サラダ ご飯・汁物						チキンと夏野菜の和風 冷製パスタ ほうれん草とコーンのソテー マンゴーケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物
	かつ煮 小松菜のお浸し メープルブチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物						メンチカツ きのこハヤシソース 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
	E P F C S 777 31.1 24.1 113.9 4.3						E P F C S 940 29.5 13.6 171.9 11.8
栄養価	E P F C S 777 31.1 24.1 113.9 4.3						E P F C S 1,017 27.5 52.0 113.0 2.9
Aご飯	E P F C S 777 31.1 24.1 113.9 4.3						E P F C S 1,081 35.8 25.6 181.8 10.3
Bパン	E P F C S 817 27.2 24.7 124.1 5.4						E P F C S 1,116 25.9 36.7 175.5 4.9
kcal	g g g g g						g g g g g
夕食	豚と夏野菜のトマト味噌煮 こんにゃくと野菜の煮物 パイ 生野菜サラダ ご飯・汁物						豆腐ハンバーグ&コロケ ラタトゥイユ カスタードプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物
	スパイシーポークジンジャー 大根のそぼろあん 抹茶プチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物						チキンカツデミタマソース パンネアラビータ あんドーナツ 生野菜サラダ ご飯・汁物
	チーズハンバーグ トマトソース 焼き野菜の味噌マヨソース きな粉わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物						
	E P F C S 716 26.4 20.6 110.5 4.5						E P F C S 694 16.5 19.9 115.6 4.0
栄養価	E P F C S 716 26.4 20.6 110.5 4.5						E P F C S 680 26.3 19.4 102.7 5.6
Aご飯	E P F C S 716 26.4 20.6 110.5 4.5						E P F C S 725 18.9 19.6 120.6 3.5
Bパン	E P F C S 698 21.2 19.7 110.5 3.5						E P F C S 698 21.2 19.7 110.5 3.5
kcal	g g g g g						g g g g g

～閉寮～

良い夏休みを
お過ごしください

