# Weekly Menu

# 寮食

| 日 / 曜日 | 11月16日（月） | 11月17日（火） | 11月18日（水） | 11月19日（木） | 11月20日（金） | 11月21日（土） | 11月22日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 照焼き肉団子<br>コーンとキャベツのソテー<br>おからイリチー<br>生野菜サラダ・汁物・牛乳 | 豆腐ハンバーグ<br>海藻とキャベツの中華和え<br>コーンフレーク<br>生野菜サラダ・汁物・牛乳 | ミートオムレツ<br>白菜のお浸し<br>ポテトサラダ<br>生野菜サラダ・汁物・牛乳 | 豚野菜炒め<br>めかぶの酢の物<br>根菜サラダ<br>生野菜サラダ・汁物・牛乳 | 春雨水餃子<br>ほうれん草と人参のソテー<br>ヨーグルト<br>生野菜サラダ・汁物・牛乳 | ベーコン<br>ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え<br>マカロニサラダ<br>生野菜サラダ・汁物・牛乳 | ミックススクランブル<br>カリフラワーのカレーツナサラダ<br>肉じゃが<br>生野菜サラダ・汁物・牛乳 |
| 栄養価 | 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 |
| Aご飯 | E 721 kcal / P 20.7 g / F 21.1 g / C 108.1 g / S 3.4 g | E 711 kcal / P 18.2 g / F 16.3 g / C 110.8 g / S 3.5 g | E 703 kcal / P 21.3 g / F 20.6 g / C 104.4 g / S 3.5 g | E 692 kcal / P 21.7 g / F 19.8 g / C 109.4 g / S 4.8 g | E 640 kcal / P 22.1 g / F 15.7 g / C 102.0 g / S 2.6 g | E 845 kcal / P 23.4 g / F 38.6 g / C 122.9 g / S 3.4 g | E 669 kcal / P 21.7 g / F 17.5 g / C 107.3 g / S 3.1 g |
| Bパン | E 653 kcal / P 22.3 g / F 24.6 g / C 85.8 g / S 4.6 g | E 643 kcal / P 19.8 g / F 19.8 g / C 97.3 g / S 4.7 g | E 635 kcal / P 22.9 g / F 24.1 g / C 82.1 g / S 4.7 g | E 624 kcal / P 23.3 g / F 23.3 g / C 83.6 g / S 6.0 g | E 572 kcal / P 23.7 g / F 19.2 g / C 78.2 g / S 3.8 g | E 777 kcal / P 25.0 g / F 42.1 g / C 76.7 g / S 4.6 g | E 601 kcal / P 23.3 g / F 21.0 g / C 80.7 g / S 4.3 g |
| 昼食 | クリームミートソーススパゲティ<br>緑黄色野菜のおかか和え<br>ぶどうゼリー<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | 豚きんぴら<br>胡瓜とカリフラワーの梅和え<br>マスカットゼリー<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | 豚と野菜のカレー炒め<br>春巻<br>チョコワッフル<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | 醤油ラーメン<br>大根とツナの青じそサラダ<br>コーヒーゼリー<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | ハヤシライス<br>ピーマンの中華和え<br>みかん<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | 麻婆春雨<br>ペンネナポリタン<br>黒糖わらび餅<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | 豚とチンゲン菜の塩レモン炒め<br>小松菜のお浸し<br>カスタードプチシュー<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 |
| 栄養価 | E 1,056 kcal / P 26.9 g / F 15.2 g / C 206.9 g / S 8.3 g | E 684 kcal / P 21.3 g / F 12.6 g / C 123.1 g / S 2.8 g | E 772 kcal / P 23.8 g / F 23.8 g / C 120.4 g / S 3.3 g | E 951 kcal / P 31.5 g / F 11.0 g / C 179.1 g / S 8.3 g | E 706 kcal / P 17.9 g / F 21.9 g / C 112.8 g / S 5.2 g | E 773 kcal / P 21.6 g / F 12.0 g / C 149.4 g / S 3.7 g | E 625 kcal / P 22.4 g / F 17.0 g / C 97.3 g / S 3.3 g |
| 夕食 | 一口餃子揚げ<br>おくらとえのきのお浸し<br>チョコプチシュー<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | チキンのツナマヨ焼き<br>白滝ときのこのピリ辛炒め<br>カスタードプチケーキ<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | チキンカツ　おろしぽん酢<br>小松菜とコーンの煮浸し<br>フルーツ寒天<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | チャプチェ<br>ウインナーと野菜のソテー<br>ベイクドチーズケーキ<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | 鶏のジューシーからあげ<br>豚とシメジの炒め煮<br>水まんじゅう<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | 白身魚と肉団子のチリソース<br>レンコンの肉味噌炒め<br>ナタデココフルーツ<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 | グリルチキン　サルサソース<br>枝豆コーンソテー<br>パイン<br>生野菜サラダ<br>ご飯・汁物 |
| 栄養価 | E 876 kcal / P 15.4 g / F 40.3 g / C 115.9 g / S 3.3 g | E 884 kcal / P 28.9 g / F 43.3 g / C 97.1 g / S 3.1 g | E 729 kcal / P 19.5 g / F 22.6 g / C 114.0 g / S 2.8 g | E 889 kcal / P 20.2 g / F 28.8 g / C 142.6 g / S 5.7 g | E 753 kcal / P 24.0 g / F 25.4 g / C 105.8 g / S 2.6 g | E 720 kcal / P 22.6 g / F 17.9 g / C 119.1 g / S 3.5 g | E 748 kcal / P 32.7 g / F 23.2 g / C 105.0 g / S 2.7 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。