



WEEKLY MENU



日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食			豚ニラ玉 ハッシュドポテト ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	目玉焼き 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース	鯖の照り焼き 人参とキャベツの胡麻和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	和風スクランブル ベーコンポテトバーグ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース	ほうれん草とベーコンのソテー きゃべつメンチカツ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
栄養価		開寮	エネルギー (kcal) 1047 たんぱく質 (g) 30.9 脂質 (g) 31.3 食塩相当量 (g) 3.6	エネルギー (kcal) 892 たんぱく質 (g) 25.8 脂質 (g) 20.4 食塩相当量 (g) 2.7	エネルギー (kcal) 939 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 26.5 食塩相当量 (g) 3.0	エネルギー (kcal) 1132 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 48.5 食塩相当量 (g) 3.4	エネルギー (kcal) 1092 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 38.6 食塩相当量 (g) 4.1
昼食			【弁当】 とんかつ 筍と高菜の炒め ゴボウサラダ ライス、漬物	【弁当】 肉じゃが イカカツ 春雨中華サラダ ライス、漬物	【弁当】 塩レモン唐揚げ 厚焼き玉子 マカロニサラダ ライス、漬物	【麺】 高菜と挽肉のピリ辛パスタ 茹で豚の中華胡麻だれ パン デザート	【丼】 タッカルビ丼 焼き餃子 汁物 デザート
栄養価			エネルギー (kcal) 1022 たんぱく質 (g) 25.9 脂質 (g) 37.2 食塩相当量 (g) 4.8	エネルギー (kcal) 916 たんぱく質 (g) 24.3 脂質 (g) 18.5 食塩相当量 (g) 4.7	エネルギー (kcal) 1008 たんぱく質 (g) 38.3 脂質 (g) 33.1 食塩相当量 (g) 4.0	エネルギー (kcal) 1026 たんぱく質 (g) 35.6 脂質 (g) 52.2 食塩相当量 (g) 5.3	エネルギー (kcal) 877 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 21.9 食塩相当量 (g) 5.1
夕食	食事時間変更のお知らせ 1/5(火) 18時から19時	豚焼き肉丼 <サラダバー> 春巻 デザート ライス、汁物	鯖のカレーマヨ焼き <サラダバー> 里芋の揚げ出し デザート ライス、汁物	イタリアンハンバーグステーキ <サラダバー> ハムとブロッコリーのマヨソース デザート ライス、汁物	フィッシュフライカレー <サラダバー> 温泉玉子 デザート	カニとホタテのクリームコロッケ <サラダバー> かぼちゃとベーコンの和風煮 デザート ライス、汁物	肉豆腐 <サラダバー> ポテトと鮭のホクホク和え デザート ライス、汁物
栄養価		エネルギー (kcal) 1529 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 39.8 食塩相当量 (g) 4.5	エネルギー (kcal) 1221 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 53.4 食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 1305 たんぱく質 (g) 30.9 脂質 (g) 26.8 食塩相当量 (g) 4.9	エネルギー (kcal) 1466 たんぱく質 (g) 37.1 脂質 (g) 36.5 食塩相当量 (g) 4.4	エネルギー (kcal) 1050 たんぱく質 (g) 20.3 脂質 (g) 33.0 食塩相当量 (g) 4.4	エネルギー (kcal) 1142 たんぱく質 (g) 35.9 脂質 (g) 39.0 食塩相当量 (g) 5.0

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。