

Weekly Menu



日曜日	1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)	1月16日 (日)
朝食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	野菜コロッケ	ほうれん草のクリーム煮	肉野菜炒め	ミートオムレツ	ベーコン	ウィンナーとマカロニソテー
		ゆで卵	照焼き肉団子	揚げたこ焼き	オニオンフライ	大豆の煮物	切干大根のコールスローサラダ
昼食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	パン・スープ
		はすのきんぴら	人参と玉子の炒め	なめ茸オクラ	ブロッコリーのホットマヨ和え	目玉焼き	カップヨーグルト
夕食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	朝食サラダ	朝食サラダ	朝食サラダ	朝食サラダ	朝食サラダ	朝食サラダ
		牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶
		E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
		925 24.0 20.3 163.7 3.5	952 28.5 24.3 157.4 4.8	904 26.3 18.6 163.3 3.7	906 22.0 40.2 168.4 3.7	907 29.1 34.9 146.4 4.0	905 31.7 40.0 145.5 5.6
		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
朝食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	中華丼
		【1/10夕食時配布】	イカ野菜カツとハンバーグ	茄子味噌炒めと餃子	鶏もも肉の竜田揚げ	冬野菜あんかけうどん	中華丼
昼食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	パン2個	チンゲン菜の和え物	だし巻き卵	いわし磯辺フライ	シュウマイ	
		ジュース	ポテトサラダ	ゴボウサラダ	デザート	デザート	
夕食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	混ぜご飯	中華スープ
		E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
		670 18.0 23.1 0.0 2.2	907 27.7 23.0 150.8 4.5	979 17.6 25.1 149.3 4.9	841 28.7 28.8 119.6 2.1	914 17.9 13.6 105.3 4.6	806 21.3 18.8 129.4 4.9
		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	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	A	A	A	カレー	煮込みハンバーグ	栄養士おすすめの 白身魚のフリット タルタルソース
		鶏の唐揚げ レモン風味	鯖の生姜煮	グリルチキン オニオンソース	メンチカツカレー	煮込みハンバーグ	栄養士おすすめの 白身魚のフリット タルタルソース
夕食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	B	B	B	メンチカツカレー	煮込みハンバーグ	栄養士おすすめの 白身魚のフリット タルタルソース
		まぐろハンバーグと ホーク焼肉	ピーマンの肉詰めと 白身魚フライ	茹で豚とブロッコリー ねぎソース	メンチカツカレー	煮込みハンバーグ	栄養士おすすめの 白身魚のフリット タルタルソース
夕食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	AB共通	AB共通	AB共通	メンチカツカレー	煮込みハンバーグ	栄養士おすすめの 白身魚のフリット タルタルソース
		サラダ	サラダ	サラダ	メンチカツカレー	煮込みハンバーグ	栄養士おすすめの 白身魚のフリット タルタルソース
夕食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	串カツ	ツナキャベツ	さつま芋のきんぴらバター風味	メンチカツカレー	煮込みハンバーグ	栄養士おすすめの 白身魚のフリット タルタルソース
		デザート	デザート	フルーツ	メンチカツカレー	煮込みハンバーグ	栄養士おすすめの 白身魚のフリット タルタルソース
夕食	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">開寮</p>	ライス	ライス・汁物	ライス・汁物	メンチカツカレー	煮込みハンバーグ	栄養士おすすめの 白身魚のフリット タルタルソース
		E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
		1,080 37.1 33.2 154.4 5.9	1,172 42.1 38.2 171.5 4.5	1,029 34.7 38.1 135.0 3.9	1,430 29.5 35.4 258.8 6.0	1,030 27.9 24.4 177.7 4.9	1,119 25.0 54.3 134.9 3.4
		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 Salt: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。