

Weekly Menu

日	5月3日				5月4日				5月5日				5月6日				5月7日				5月8日				5月9日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	茹で野菜と豚肉のゴマ風味 大学芋 ライス、味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				納豆 ほうれん草とベーコンのソテー ライス、味噌汁 オムレツ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				ごぼうのピリ辛和え 小松菜とチャーシューの炒め ライス、味噌汁 ハムカツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				白菜のおひたし ゆで卵 ライス、味噌汁 ジャーマンポテト 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				もやしと赤じそ和え 五目炒り豆腐 ライス、味噌汁 キャベツメンチカツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				絹サヤの中華和え カレーフライドポテト ライス、味噌汁 肉団子の甘酢煮 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				ベーコン チンゲン菜とワカメのチョレギ風 パン、スープ ヨーグルト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶			
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
和食	925	19.2	17.7	2.5	827	25.6	19.9	2.3	796	19.9	17.5	2.7	768	23.5	16.6	2.8	792	24.3	19.0	2.9	865	21.5	20.9	2.2	835	24.7	30.7	4.2
昼食	【定食】 オムライス スパゲッティサラダ コーンスープ デザート				【麺】 ベーコンとキャベツのペペロンチーノ コロッケ ライス小 デザート				【定食】 ハヤシライス コーンサラダ ヤクルト				【弁当】 八宝菜 春巻 パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 イカ野菜カツとハンバーグ ブロッコリーのゴマ和え ポテトサラダ ライス、漬物				【麺】 韓国風うどん メンマともやしの中華和え ライス デザート				【丼】 豚キムチ丼 里芋の揚げ出し 汁物 デザート			
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	1058	24.5	23.0	5.4	942	24.0	14.3	3.3	1213	3408.0	20.7	5.0	900	24.7	29.7	3.8	877	26.6	25.7	4.7	767	20.0	8.7	6.8	953	25.1	21.2	5.7
夕食	A 麻婆豆腐				A まぐろカツ タルタルソース				A 照焼きハンバーグ				A 鯖の塩焼き				A チキンカレー				A 揚げ餃子のチリミート				A 牛カツ			
	B				B				B				B 鯖と豆腐の水炊き ぼん酢添え				B				B				B			
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> クリームコロッケ フルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 菜の花と春雨の梅和え デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 子アジのから揚げ デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> パンパンジー(棒々鶏) デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> カリフラワーのピクルスゆず風味 デザート				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ちくぜん煮 デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ソース焼きそば フルーツ ライス、汁物			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	994	32.9	33.7	6.4	1095	35.1	36.4	5.0	952	32.4	25.2	5.6	956	35.1	20.5	5.7	1225	29.1	22.8	4.5	1111	34.3	32.5	6.6	1014	28.6	28.0	4.8
日定食													936	36.7	16.1	6.2												

* 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。