

# Weekly Menu

日	4月5日				4月6日				4月7日				4月8日				4月9日				4月10日				4月11日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	開寮				豚肉と野菜の中巻和え 朝食のり 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				ソーセージ ブロッコリーのゴマ和え 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 切干大根 ライス、味噌汁 サバの塩焼き 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				オクラの梅おかか和え 大学芋 ライス、味噌汁 照焼き肉団子 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				人参とキャベツの胡麻和え ゆで卵 ライス、味噌汁 キャベツメンチカツ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				野菜とベーコンのスクランブルエッグ ヨーグルト パン、スープ カレーフライドポテト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶			
					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)
栄養価	890 24.7 20.7 3.0				936 24.9 21.4 3.3				978 25.2 23.2 3.0				960 23.9 20.5 3.4				855 25.1 20.4 3.0				944 31.6 39.9 4.3							
昼食	【カレー】 チキンカツカレー ポテトとレタスサラダ ジュース 11:30~13:30				【2/6夕食時配布】 パン2個 ジュース				【2/7夕食時配布】 パン2個 ジュース				【弁当】 油淋鶏 厚焼き玉子 マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 かき揚げうどん 温泉玉子 わかめご飯 洋梨				【丼】 中華丼 塩もみキャベツのカニカマサラダ 汁物 たい焼き							
					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)
栄養価	1375 28.1 29.8 5.0				534 18.8 13.4 1.9				534 18.8 13.4 1.9				915 34.1 28.7 3.5				933 23.1 17.5 4.6				864 20.9 15.7 6.4							
夕食	A 肉ごぼう丼				A ハンバーグ デミグラスソース				A 豚肉の生姜焼き				A 白身魚のフリット ジンジャーソース				A ハヤシライス				A ポーク焼肉の胡麻だれ				A まぐろカツ タルタルソース			
	B ピクメンチカツ				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				B 鯖の韓国風味味噌焼き				B クリームコロッケ ヨーグルトフルーツ				B 小松菜ときのこの白和え プリン ライス、汁物				B 大根のそぼろあん ゼリー ライス、汁物							
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 揚げ餃子 ゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 栗かぼちゃの含め煮 ゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 白菜とベーコンの炒め 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> 茄子と豚肉のピリ辛炒め フルーチェ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小松菜ときのこの白和え プリン ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根のそぼろあん ゼリー 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	1546	41.4	31.5	4.0	872	25.2	18.0	5.3	1092	34.7	45.1	4.9	961	31.2	22.9	4.9	1353	32.1	26.1	4.9	1086	42.1	31.6	5.6	1191	33.2	36.8	5.1
B定食					1095	25.0	36.6	4.2	1062	35.3	40.5	5.8	1060	36.1	38.7	4.7												

\* 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。