

Weekly Menu

日	8月2日				8月3日				8月4日				8月5日				8月6日				8月7日	8月8日																					
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)	(日)																					
朝食	ハッシュドポテト 厚揚げとキャベツの味噌炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 香味野菜の青じそ風味 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				ほうれん草とベーコンのソテー フライドエッグ ライス、味噌汁 朝食サラダ ツナポテトサラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				揚げタコ 青菜と玉葱の炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ ニラ玉炒め 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				がんもの煮物 わかめときゅうりの酢味噌がけ ライス、味噌汁 朝食サラダ シシヤモフライ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				魚の塩焼き キャベツとコーンの炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ なめ茸おろし 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				閉寮																						
	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)	892	21.7	22.5	2.2	982	22.2	23.2	2.6	899	19.4	18.1	2.8	983	22.8	17.8	3.3	936	37.8	23.1	3.5
昼食	【弁当】 タンドリーチキン ピーマン肉詰めフライ ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 ヒレカツ ほうれん草と大根のゴマ和え スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 八宝菜 揚げ餃子 マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 鯖のごま照りと焼売 ブロッコリーのガーリック炒め 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 塩レモン唐揚げ だし巻き卵 ポテトサラダ ライス、漬物					閉寮																					
	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)	997	39.5	26.2	4.8	913	23.1	18.4	4.4	992	26.8	30.4	3.1	941	25.4	23.8	3.2	999	27.5	25.5
夕食	A ハンバーグシチュー				A アジの唐揚げ				A ミラノ風ビーフカツレツ				キーマカレー				【岡山】 デミカツ丼						閉寮																				
	B 酢豚				B 鯖ほっけ焼き				B BBQチキン																																		
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> パンサンスー 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> 春雨水餃子 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> コールスロー デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ジャーマンポテト デザート ライス												<サラダバー> <デリバー> 茶碗蒸し デザート 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)	1065	24.7	20.2	5.3	942	30.7	26.2	4.8	1163	31.7	31.3	6.9	1332	29.1
A定食	1065	24.7	20.2	5.3	942	30.7	26.2	4.8	1163	31.7	31.3	6.9	1332	29.1	30.2	4.3	1644	39.5	49.7	3.6																							
B定食	1023	25.9	27.5	4.2	975	44.2	16.8	6.4	1118	38.6	22.0	4.5																															

※ 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。