

Weekly Menu



日曜日	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
朝食	開寮	コロッケ 鯖の塩焼き ライス・味噌汁 きんぴらごぼう 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハム ミックススクランブル ライス・味噌汁 キャベツの中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	照り焼き肉団子 フライドポテト ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	春巻 肉野菜炒め ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンナゲット プレーンオムレツ ライス・味噌汁 里芋といんげんの胡麻おかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ペンネナポリタン 野菜とベーコンのスクランブルエッグ パン・スープ ヨーグルトフルーツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
		E P F C Salt 988 25.4 29.0 158.7 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 844 23.6 20.5 145.1 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 958 27.4 24.9 157.5 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 903 28.4 32.1 153.4 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 809 23.2 15.9 148.7 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 823 25.2 31.0 112.6 4.8 kcal g g g g
昼食	[1/9 夕食時配布]	弁当 鶏肉のカレー風味揚げ わかめのツナ炒め ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 肉じゃが イカカツ マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 和風ごまハンバーグ チリコンカン ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 横濱もやしあんかけラーメン かぼちゃ焼売 デザート ライス	豚肉の生姜焼き丼 チーズ入りじゃがもち デザート 汁物	
		E P F C Salt 770 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 909 36.0 32.1 123.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 864 22.2 18.9 155.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 953 23.1 32.7 145.3 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 905 23.0 15.4 101.2 6.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,035 21.2 33.6 166.0 4.5 kcal g g g g
夕食	豚キムチ丼	チキンカツとアジフライ 盛り合わせ 茹で豚とブロッコリー ねぎソース AB共通	かつ煮 B ポークソテーBBQソース AB共通	鯖の七味焼き B 白身魚のフリット タルタルソース AB共通	メンチカツカレー AB共通	豚肉の南蛮焼き AB共通	鶏肉の揚げおろし煮 柚子胡椒風味 AB共通
		サラダ 揚げ餃子 デザート ライス・汁物	サラダ 筑前煮 デザート ライス・汁物	サラダ ツナキャベツ デザート ライス・汁物	サラダ さつま芋のはちみつバター風味 デザート ライス・汁物	サラダ 冬野菜のピクルス デザート ライス・汁物	サラダ じゃが芋の甘辛炒め デザート ライス・汁物
A	1,511 38.0 42.8 249.8 6.0	1,044 30.6 26.9 174.8 4.1	1,127 30.8 34.0 176.6 5.8	999 29.9 31.3 149.6 4.9	1,373 27.1 31.9 254.0 6.5	1,110 31.9 29.2 155.9 4.5	1,001 31.9 29.8 155.1 6.2
B	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	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。