

# Weekly Menu



日曜日	4月4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)	4月10日 (日)																																																																																								
朝食	<h2>開寮</h2>		照焼き肉団子 水菜のおかか和え ライス・味噌汁 プレーンオムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	いわし青のりフライ 菜の花のお浸し ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	竹の子とわかめの卵とじ ウィンナー ライス・味噌汁 白菜と玉葱の中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ジャンボ焼売 里芋のおかか和え ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	チキンナゲット がんもの煮物 ライス・味噌汁 肉野菜炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶																																																																																								
			<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>857</td><td>23.8</td><td>19.0</td><td>151.1</td><td>3.6</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	857	23.8	19.0	151.1	3.6		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>957</td><td>31.5</td><td>25.9</td><td>153.9</td><td>3.4</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	957	31.5	25.9	153.9	3.4		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>905</td><td>24.8</td><td>26.7</td><td>145.3</td><td>3.8</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	905	24.8	26.7	145.3	3.8		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>882</td><td>25.1</td><td>20.2</td><td>152.9</td><td>2.5</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	882	25.1	20.2	152.9	2.5		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>910</td><td>27.8</td><td>23.0</td><td>152.7</td><td>4.5</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	910	27.8	23.0	152.7	4.5		g	g	g	g													
E	P	F	C	Salt																																																																																											
857	23.8	19.0	151.1	3.6																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
957	31.5	25.9	153.9	3.4																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
905	24.8	26.7	145.3	3.8																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
882	25.1	20.2	152.9	2.5																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
910	27.8	23.0	152.7	4.5																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
昼食	<p>在校生・11:30～13:00 新寮生・12:00～14:00</p>		コロッケカレー ベジタブルスパゲティサラダ ジュース	【4/6 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	弁当 とんかつ だし巻き卵 ゴボウサラダ ライス・漬物	野菜かき揚げうどん 温泉玉子 フルーツ ゆかりご飯	中華丼 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え デザート 汁物																																																																																								
			<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>1,375</td><td>20.1</td><td>26.6</td><td>144.0</td><td>4.4</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,375	20.1	26.6	144.0	4.4		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>670</td><td>18.0</td><td>29.1</td><td>0.0</td><td>2.2</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	670	18.0	29.1	0.0	2.2		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>906</td><td>21.0</td><td>27.7</td><td>146.5</td><td>4.4</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	906	21.0	27.7	146.5	4.4		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>933</td><td>16.1</td><td>12.9</td><td>88.8</td><td>5.2</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	933	16.1	12.9	88.8	5.2		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>864</td><td>19.0</td><td>18.6</td><td>124.6</td><td>4.5</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	864	19.0	18.6	124.6	4.5		g	g	g	g													
E	P	F	C	Salt																																																																																											
1,375	20.1	26.6	144.0	4.4																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
670	18.0	29.1	0.0	2.2																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
906	21.0	27.7	146.5	4.4																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
933	16.1	12.9	88.8	5.2																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
864	19.0	18.6	124.6	4.5																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
夕食			チキンソースかつ丼	ビッグメンチカツ	A 豚肉と蓮根の味噌炒め B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん AB共通	ハヤシライス	<b>SPECIAL</b> まぐろハンバーグとポーク焼肉	栄養士おすすめ 鯖フライとナポリタン																																																																																							
			<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>1,204</td><td>26.3</td><td>16.5</td><td>243.6</td><td>5.1</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,204	26.3	16.5	243.6	5.1		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>1,095</td><td>24.3</td><td>39.9</td><td>157.7</td><td>4.5</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,095	24.3	39.9	157.7	4.5		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>976</td><td>26.3</td><td>20.4</td><td>157.9</td><td>4.6</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	976	26.3	20.4	157.9	4.6		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>1,402</td><td>25.8</td><td>30.2</td><td>264.9</td><td>5.1</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,402	25.8	30.2	264.9	5.1		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>1,016</td><td>27.9</td><td>19.8</td><td>161.8</td><td>4.9</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,016	27.9	19.8	161.8	4.9		g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>Salt</th></tr> <tr> <td>1,023</td><td>31.1</td><td>22.1</td><td>179.6</td><td>5.5</td></tr> <tr> <td></td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,023	31.1	22.1	179.6	5.5		g
E	P	F	C	Salt																																																																																											
1,204	26.3	16.5	243.6	5.1																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
1,095	24.3	39.9	157.7	4.5																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
976	26.3	20.4	157.9	4.6																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
1,402	25.8	30.2	264.9	5.1																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
1,016	27.9	19.8	161.8	4.9																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																											
1,023	31.1	22.1	179.6	5.5																																																																																											
	g	g	g	g																																																																																											
A																																																																																															
B																																																																																															

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。