

Weekly Menu



日曜日	8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)																																									
朝食	照り焼きチキンのテリマヨ 青菜と高野豆腐の煮浸し ライス・味噌汁 キャベツとハムのソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉野菜炒め 五目豆 ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン ミックススクランブル ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース																																													
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>848</td><td>25.6</td><td>19.0</td><td>148.7</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P					F	C	Salt	848	25.6	19.0	148.7	4.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>832</td><td>29.4</td><td>23.1</td><td>156.1</td><td>4.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	832	29.4	23.1	156.1	4.1	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>815</td><td>27.6</td><td>32.8</td><td>144.7</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	815	27.6	32.8	144.7	3.6	kcal
E	P	F	C	Salt																																												
848	25.6	19.0	148.7	4.2																																												
kcal	g	g	g	g																																												
E	P	F	C	Salt																																												
832	29.4	23.1	156.1	4.1																																												
kcal	g	g	g	g																																												
E	P	F	C	Salt																																												
815	27.6	32.8	144.7	3.6																																												
kcal	g	g	g	g																																												
昼食	弁当 チキンカツ ポテトサラダ だし巻き卵 ライス・漬物	弁当 鯖の照り焼き パンプキンサラダ 茄子肉詰めフライ ライス・漬物	弁当 塩レモン唐揚げ ゴボウサラダ アスパラと筍の炒め ライス・漬物																																													
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>932</td><td>26.3</td><td>29.2</td><td>142.8</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P					F	C	Salt	932	26.3	29.2	142.8	4.8	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>889</td><td>26.1</td><td>32.1</td><td>122.8</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	889	26.1	32.1	122.8	3.6	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>922</td><td>26.6</td><td>26.6</td><td>122.7</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	922	26.6	26.6	122.7	4.5	kcal
E	P	F	C	Salt																																												
932	26.3	29.2	142.8	4.8																																												
kcal	g	g	g	g																																												
E	P	F	C	Salt																																												
889	26.1	32.1	122.8	3.6																																												
kcal	g	g	g	g																																												
E	P	F	C	Salt																																												
922	26.6	26.6	122.7	4.5																																												
kcal	g	g	g	g																																												
夕食	A まぐろハンバーグとボーク焼肉	A 八宝菜	A カレー ボークカレー																																													
	B ブルコギポーク	B 回鍋肉	B ボークカレー																																													
夕食	AB共通 101デリ サラダ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え デザート ライス・汁物	AB共通 101デリ サラダ かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え デザート ライス・汁物	AB共通 101デリ サラダ パプリカと大根のピクルス デザート ライス																																													
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>955</td><td>28.0</td><td>16.7</td><td>153.3</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P					F	C	Salt	955	28.0	16.7	153.3	4.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,075</td><td>26.9</td><td>23.5</td><td>148.7</td><td>4.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,075	26.9	23.5	148.7	4.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,163</td><td>21.9</td><td>482.0</td><td>271.6</td><td>4.0</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,163	21.9	482.0	271.6	4.0	kcal
E	P	F	C	Salt																																												
955	28.0	16.7	153.3	4.5																																												
kcal	g	g	g	g																																												
E	P	F	C	Salt																																												
1,075	26.9	23.5	148.7	4.4																																												
kcal	g	g	g	g																																												
E	P	F	C	Salt																																												
1,163	21.9	482.0	271.6	4.0																																												
kcal	g	g	g	g																																												
A	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,017</td><td>26.2</td><td>26.9</td><td>146.6</td><td>4.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,017	26.2	26.9	146.6	4.1	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,082</td><td>26.7</td><td>43.1</td><td>155.4</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,082	26.7	43.1	155.4	5.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,082</td><td>26.7</td><td>43.1</td><td>155.4</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,082	26.7	43.1	155.4	5.2	kcal	g	g	g	g
E	P	F	C	Salt																																												
1,017	26.2	26.9	146.6	4.1																																												
kcal	g	g	g	g																																												
E	P	F	C	Salt																																												
1,082	26.7	43.1	155.4	5.2																																												
kcal	g	g	g	g																																												
E	P	F	C	Salt																																												
1,082	26.7	43.1	155.4	5.2																																												
kcal	g	g	g	g																																												

閉寮

