

# Weekly Menu



日曜日	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)			
朝食	ベーコンポテトバーグ ウィナーと野菜のソテー ライス・味噌汁 さつまいものレモン煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	カレーコロッケ はすのきんぴら ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	鶏肉の大葉揚げ キャベツの中華和え ライス・味噌汁 トマトスクランブル 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハムカツ ひじきと白滝の煮付け ライス・味噌汁 ポテトサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ほうれん草オムレツ いわし磯辺フライ ライス・味噌汁 五目豆 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	<h1>閉寮</h1>				
	朝食	E P F C Salt 901 29.5 22.5 175.9 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 904 30.3 23.5 145.2 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 834 25.1 28.1 148.3 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 891 27.7 35.2 177.8 4.7 kcal g g g g			E P F C Salt 796 25.8 21.2 155.1 3.9 kcal g g g g		
昼食	弁当 とんかつ ポテトと鮭のホクホク和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 回鍋肉 焼売 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 鯖の七味焼き 切干大根 スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 照り焼きチキン カリフラワーのじゃこ梅びたし ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 中津からあげ 蓮根と竹輪のきんぴら 春雨中華サラダ ライス・漬物					
	昼食	E P F C Salt 975 21.7 26.8 160.2 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 860 25.9 21.8 145.7 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 987 24.9 29.5 128.9 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 958 21.8 16.6 134.1 3.2 kcal g g g g			E P F C Salt 977 34.1 29.4 147.9 3.7 kcal g g g g		
夕食	フィッシュ A さばカレーカツ B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き AB共通 デリ サラダ 豚肉のコチュジャン和え デザート ライス・汁物	Merry Christmas ローストビーフ丼 わさびおろしソース シーザーサラダ チキンクリームシチュー ミートソーススパゲティ ケーキ ジュース	A 和風おろしハンバーグ B 豚肉野菜巻きフライ AB共通 デリ サラダ カレーフライドポテト デザート ライス・汁物	A 鶏肉と野菜の黒あんかけ B 茄子味噌炒めと餃子 AB共通 デリ サラダ バラエティーフライ デザート ライス・汁物	人気メニュー ハヤシライス サラダ 豆苗のおかか和え デザート ライス					
	A	E P F C Salt 999 22.5 19.4 140.1 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,587 72.4 58.6 324.9 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 979 25.6 18.4 153.5 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 984 23.2 7.4 161.2 4.3 kcal g g g g			E P F C Salt 1,201 27.2 23.7 253.3 4.1 kcal g g g g		
	B	E P F C Salt 934 20.7 25.6 136.2 3.8 kcal g g g g		E P F C Salt 980 18.4 19.9 143.1 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 998 19.1 23.8 156.6 4.5 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。