

Weekly Menu

日曜日	4月17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)	4月23日 (日)
朝食	ブレーンオムレツ ハンバーグ ライス・味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	とうふハンバーグ ハム野菜炒め ライス・味噌汁 豆もやしとひじきのナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き チキンナゲット ライス・味噌汁 ブロッコリーとコーンのマヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	野菜コロッケ 一口つくねの照り焼き ライス・味噌汁 切干大根のゆず胡椒風味 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	チーズはんぺんフライ かぼちゃ焼売 ライス・味噌汁 菜の花のお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	さつま揚げ 白身魚のフライ ライス・汁物 パプリカのごま和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	エッグサラダ ベーコン パン・スープ オレンジ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 806 20.9 17.5 131.7 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 740 18.6 17.6 131.3 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 869 25.9 28.4 130.6 2.4 kcal g g g g	E P F C Salt 918 21.9 25.1 151.4 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 851 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,295 26.4 72.3 137.4 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 835 24.6 41.5 100.1 4.4 kcal g g g g
昼食	弁当 とんかつ スイートエンドウのお浸し ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 鶏肉の胡麻味噌照り焼き 肉団子の旨煮 ビーンズサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き 大学芋 ふきと筍の塩きんぴら ライス・漬物	弁当 鶏肉と野菜の味噌炒め 白滝ときのこのピリ辛炒め 春キャベツのツナマヨサラダ ライス・漬物	弁当 チキンジャンバラヤ 青菜の炒め パプリカのピクルス ライス・漬物	味噌ラーメン 揚げ餃子 デザート ライス	3色丼 白菜のお浸し デザート 汁物
	E P F C Salt 903 19.7 21.3 148.9 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,069 39.9 33.0 142.8 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 906 22.5 25.9 145.3 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 763 28.9 33.5 145.1 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,440 40.9 38.2 242.3 7.3 kcal g g g g	E P F C Salt 846 29.8 30.4 108.9 12.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,014 32.2 19.8 173.8 3.4 kcal g g g g
夕食	A 鶏肉と茄子の野菜甘酢煮 B チキンソテー おろしソース AB共通 サラダ 切干大根のコールスローサラダ デザート ライス・汁物	A 豚肉と野菜のオイスターソース炒め B 豚肉野菜巻きフライ AB共通 サラダ 栗かぼちゃの含め煮 デザート ライス・汁物	フィッシュ A 鱈のゆかり揚げ B 鯖の七味焼き AB共通 サラダ ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え デザート ライス・汁物	A 牛肉の五目炊き合わせ B 豚ロースのうま辛味噌焼き AB共通 サラダ ピーマンの中華和え デザート ライス・汁物	カレー キーマカレー AB共通 サラダ ほうれん草のごま和え デザート	栄養士おすすめ 塩鶏肉じゃが AB共通 サラダ 和風スパゲッティ デザート ライス・汁物	回鍋肉 AB共通 サラダ 豆腐の南蛮漬け デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,108 30.3 32.3 152.8 3.8 1,091 33.6 24.4 140.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,100 26.3 25.2 152.8 5.6 1,080 20.1 17.9 156.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,221 26.8 46.2 147.3 4.0 1,046 28.6 43.0 130.8 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,142 18.9 20.3 138.0 4.6 1,182 29.6 26.4 131.1 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 950 26.0 20.6 226.4 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 870 27.7 18.7 154.2 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,000 28.0 23.0 151.5 5.3 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。