



Weekly Menu



COMPASS

日曜日	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	12月30日 (土)	12月31日 (日)
朝食	厚焼き玉子 ポテトのそぼろあん ライス・汁物 ひじきの胡麻マヨサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	 <h1 style="font-size: 4em; color: blue;">閉 寮</h1> 					
	E P F C Salt 884 21.8 19.5 154.9 3.0 kcal g g g g						
昼食	弁当 チキン南蛮 青菜と玉葱の炒め ポテトサラダ ライス・漬物						
	E P F C Salt 985 19.6 22.8 136.0 3.7 kcal g g g g						
夕食	A 和風ごまハンバーグ						
	B						
デザート	AB共通 サラダ パンネと三色ピーマンの ペペロンチーノ デザート						
	ライス・汁物						
A	E P F C Salt 1,113 30.8 44.1 181.4 4.5						
B	E P F C Salt 1,018 30.2 34.1 180.8 4.7 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。