

日曜日	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27日 (日)
 朝食	 モーニング						
	野菜のスクランブルエッグ ベーコン ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	肉入りコロッケ 五目豆 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	厚揚げのそぼろあん ほうれん草と人参のソテー ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	プレーンオムレツ ウィンナーと野菜のソテー ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ハム野菜炒め いんげん和白滝の柚子しょうゆ ご飯 コンソメジュリアン 牛乳・梅びしお	エッグサラダ ナポリタン ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ハンバーグ ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮
	クイックモーニング（パン・ヨーグルト・ジュース）※土曜除く						
	E 581 P 20.1 F 24.5 C 81.7 S 2.5 kcal g g g g	E 590 P 19.4 F 16.7 C 94.5 S 3.2 kcal g g g g	E 576 P 23.2 F 16.6 C 83.9 S 3.0 kcal g g g g	E 544 P 15.7 F 15.9 C 87.9 S 2.9 kcal g g g g	E 512 P 13.6 F 12.3 C 90.3 S 3.4 kcal g g g g	E 898 P 24.3 F 26.0 C 146.2 S 4.5 kcal g g g g	E 558 P 18.8 F 14.9 C 90.6 S 2.8 kcal g g g g
 昼食	 中華麺 とんこつ醤油らーめん	 パスタ チャーハン WITH豚の生姜焼き	 パスタ 三色ピーマンと モッツアレラのトマトクリームパスタ	 和麺 タイ風 鶏肉の生姜炒めご飯	 和麺 冷やし肉天うどん	 イベント  全国高専 ご当地メニュー 【愛媛】タコ飯と唐揚げ	シーフードフライカ レー
	餃子 プリン ご飯	ビーンズサラダ ジョア スープ	メンチカツ フルーツヨーグルト ご飯 スープ	ハムとひじきの中華サラダ 愛玉子(オウギョウチィ) ご飯 味噌汁	ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え オレンジ	茄子のゆず醤油 ブチシュー スープ	パプリカと大根のピクルス フルーチェ イチゴ スープ
	E 825 P 25.6 F 13.4 C 148.9 S 7.7 kcal g g g g	E 688 P 19.1 F 19.2 C 114.3 S 5.0 kcal g g g g	E 956 P 28.3 F 21.9 C 166.7 S 3.3 kcal g g g g	E 966 P 24.8 F 21.5 C 175.8 S 3.2 kcal g g g g	E 654 P 17.9 F 23.1 C 89.4 S 3.7 kcal g g g g	E 947 P 27.4 F 41.6 C 111.0 S 5.9 kcal g g g g	E 785 P 18.8 F 23.6 C 128.9 S 5.4 kcal g g g g
 夕食	ポークソテーBBQソース 大根の炒め煮 キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯 スープ	チキンストロガノフ 豚肉と野菜のビーフン ワカメと玉葱の中華和え ご飯 スープ	鶏肉のヤンニンソースかけ ポテトの磯辺揚げ レンコンサラダ ご飯 味噌汁	プルコギポーク 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 緑黄色野菜のおかか和え ご飯 味噌汁	青椒肉絲 きんぴらごぼう ピーマンの中華和え ご飯 すまし汁	豚肉と卵の塩麴炒め きのこあんかけ豆腐 にらともやしの辛子醤油 ご飯 味噌汁	鶏の西京みそ焼き ワカメとしめじの煮浸し 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 味噌汁
	E 824 P 25.8 F 21.9 C 127.8 S 4.1 kcal g g g g	E 807 P 28.1 F 23.5 C 117.9 S 4.5 kcal g g g g	E 824 P 30.3 F 26.7 C 115.6 S 4.2 kcal g g g g	E 671 P 23.7 F 13.9 C 110.5 S 3.4 kcal g g g g	E 667 P 18.9 F 15.4 C 118.5 S 4.9 kcal g g g g	E 794 P 20.0 F 31.3 C 109.7 S 5.3 kcal g g g g	E 713 P 30.8 F 20.3 C 104.0 S 4.2 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 S:食塩相当量
※朝食の栄養価表示はご飯選択時の栄養価を表示しております。
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。