

Weekly Menu



日曜日	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)
朝食	照り焼きハンバーグ スパゲティと玉葱のサラダ ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	だし茶漬け うの花 ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	鶏肉団子の甘酢あん さつま芋サラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	きのこのスクランブルエッグ ポテトといんげんのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	チキンカツ 大根とベーコンの洋風きんぴら ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ベーコン 卵サラダ ご飯・ドッグパン スープ 牛乳・ふりかけ	ミートオムレツ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ
	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 572 kcal P 17.5 g F 16.6 g C 88.3 g S 3.6 g	E 826 kcal P 23.6 g F 13.6 g C 150.2 g S 5.2 g	E 711 kcal P 24.3 g F 23.5 g C 100.4 g S 2.8 g	E 687 kcal P 23.9 g F 27.5 g C 85.8 g S 2.0 g	E 529 kcal P 16.2 g F 14.6 g C 83.1 g S 2.0 g	E 813 kcal P 28.7 g F 31.1 g C 105.9 g S 3.5 g	E 546 kcal P 16.9 g F 13.3 g C 89.5 g S 3.0 g
昼食	中華麺 もやしあんかけ とんこつラーメン フライドポテト ヨーグルト イチゴソース ご飯 スープ	日本全国 餃子 フルーツ白玉 コンソメジュリアン	カレー カレーライス (鶏) 竹輪とわかめの和風マヨ和え ショア スープ	イベント 【北九州】 豚ごぼううどん さつま揚げと人参のきんぴら フルーチェ ピーチ ご飯 味噌汁	イベント 【イースター】 パンケーキプレート 青梗菜ともやしのナムル 青りんごゼリー コンソメジュリアン	中華丼 揚げ茄子の葱ソース ピーチ寒天ゼリー わかめスープ	
	E 906 kcal P 27.8 g F 20.1 g C 149.0 g S 10.6 g	E 811 kcal P 26.8 g F 9.0 g C 154.9 g S 4.3 g	E 730 kcal P 17.6 g F 20.7 g C 117.2 g S 5.1 g	E 824 kcal P 31.9 g F 20.9 g C 121.5 g S 5.2 g	E 1045 kcal P 26.9 g F 28.8 g C 170.9 g S 7.5 g	E 1057 kcal P 33.4 g F 69.8 g C 74.3 g S 9.1 g	E 747 kcal P 17.0 g F 20.9 g C 120.9 g S 5.3 g
	夕食	とんかつ おろしぼん酢 竹輪の味噌だれ 大根とツナのおかか和え ご飯 味噌汁	魚をよ 鯖のキムチマヨ焼き 青梗菜と油揚げの炒め キャバツとオクラの塩昆布和え ご飯 味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 大豆の甘辛絡め いんげんの和風マスタード和え ご飯 味噌汁	牛肉とニラのガーリック炒め ひじきと切干大根のきんぴら 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	豚の粗挽きペッパー焼き 花野菜のコンソメ煮 きゅうりの生姜醤油 ご飯 味噌汁	シューマイのピリ辛野菜あんかけ カレー焼きうどん 白菜と玉葱の和風和え ご飯 味噌汁
E 786 kcal P 22.5 g F 21.1 g C 121.5 g S 5.7 g		E 977 kcal P 29.5 g F 51.2 g C 95.6 g S 4.1 g	E 874 kcal P 28.2 g F 32.9 g C 112.5 g S 3.5 g	E 815 kcal P 24.5 g F 32.4 g C 100.9 g S 4.5 g	E 679 kcal P 25.8 g F 20.1 g C 98.6 g S 3.3 g	E 773 kcal P 22.6 g F 15.8 g C 131.9 g S 6.1 g	E 804 kcal P 17.8 g F 23.8 g C 128.6 g S 5.2 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。