

Weekly Menu



日曜日	5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)	5月30日 (土)	5月31日 (日)																												
朝食	ブレーンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ホウレン草のスクランブルエッグ キャベツと筍の炒め煮 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	そぼろ肉じゃが 春雨サラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	豚野菜炒め 和風マカロニサラダ ご飯 春雨スープ 牛乳・ふりかけ	モーニング ハム ツナサラダ ご飯・ドッグパン マカロニと野菜のスープ 牛乳・ふりかけ	野菜たっぷり卵焼き 青梗菜とえのきのお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・納豆																												
	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 516 kcal	P 16.3 g	F 12.9 g	C 83.8 g	S 2.4 g	E 715 kcal	P 25.1 g	F 26.2 g	C 96.2 g	S 2.5 g	E 535 kcal	P 17.7 g	F 16.2 g	C 79.5 g	S 2.5 g	E 616 kcal	P 22.6 g	F 15.7 g	C 96.7 g	S 2.6 g	E 676 kcal	P 19.3 g	F 22.9 g	C 98.5 g	S 2.9 g	E 675 kcal	P 21.7 g	F 19.3 g	C 104.2 g	S 3.7 g	E 648 kcal	P 28.6 g	F 20.4 g	C 87.0 g	S 2.5 g
昼食	中華麺 味噌タンメン 肉団子の旨煮 たいやき ご飯	パスタ クリームミートソース スパゲティ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ フルーチェいちご スープ	イカ天ぷらうどん 大学芋 プリン ご飯 味噌汁	豚丼 玉ねぎとハムのマリネ フルーチェぶどう 味噌汁	パン ビーフフォー カラフルサラダ フルーツヨーグルト ご飯	豚肉の細切り飯 ポテトの磯辺揚げ フルーチェ イチゴ スープ	牛肉と野菜のすき焼き丼 餃子 パイン寒天ゼリー 味噌汁																												
	E 930 kcal	P 30.9 g	F 16.5 g	C 159.7 g	S 10.7 g	E 764 kcal	P 19.6 g	F 25.3 g	C 115.7 g	S 5.6 g	E 1006 kcal	P 22.8 g	F 23.6 g	C 174.6 g	S 6.8 g	E 975 kcal	P 26.5 g	F 16.6 g	C 175.1 g	S 4.9 g	E 662 kcal	P 17.2 g	F 14.9 g	C 114.8 g	S 6.2 g	E 671 kcal	P 18.1 g	F 16.2 g	C 111.4 g	S 4.1 g	E 730 kcal	P 20.4 g	F 17.4 g	C 122.6 g	S 4.4 g
	夕食	油淋鶏 塩コーンポテト 大根の柚子和え ご飯 スープ	アジフライ ラビゴットソース あんかけ豆腐 もやしときくらげの中華和え ご飯 味噌汁	がんばる人のチカラになるごはん 勝ち飯 豚肉のトマト生姜焼きセット	揚げ出し豆腐のあんかけ 根菜のグリル ブロッコリーのカレーマヨ和え ご飯 味噌汁	グリルチキン ベーコンオニオンソース 白菜とハムの炒め 揚げ茄子のオリーブ和え ご飯 味噌汁	豚と根菜の甘辛きんぴら ケチャップスパゲッティー 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 味噌汁	鶏肉のマスタードソース&野菜コロック 根菜の田舎風 青菜と白菜のほん酢かけ ご飯 味噌汁																											
E 834 kcal		P 29.6 g	F 28.1 g	C 110.1 g	S 5.0 g	E 804 kcal	P 30.2 g	F 22.0 g	C 111.7 g	S 4.0 g	E 977 kcal	P 34.6 g	F 28.6 g	C 142.8 g	S 2.1 g	E 805 kcal	P 26.2 g	F 28.0 g	C 108.1 g	S 4.3 g	E 841 kcal	P 31.8 g	F 34.8 g	C 98.4 g	S 3.8 g	E 687 kcal	P 19.7 g	F 11.0 g	C 122.2 g	S 3.2 g	E 832 kcal	P 32.4 g	F 28.5 g	C 111.2 g	S 3.8 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。