

<div><div><div></div><div>Weekly Menu</div></div><div></div><div><div>寮食</div><div></div><div></div></div></div>																																								
日 曜日	1月12日 月					1月13日 火					1月14日 水					1月15日 木					1月16日 金					1月17日 土					1月18日 日									
 朝食	春雨水餃子 いんげんとベーコンのソテー 根菜サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ミックススクランブル ほうれん草と白滝のお浸し ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					油揚げと大根の煮付け 白菜とチャーシューの炒め スパゲティサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ポトフ ツナといんげんのマカロニサラダ コーンフレーク 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ミニ牛肉コロッケ ハム ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳					ちゃんこ鍋風煮 おからイリチー チキンスティック 生野菜サラダ・汁物・牛乳					プレーンオムレツ 枝豆コーンソテー ポテトサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳									
	A ご飯					A ご飯					A ご飯					A ご飯					A ご飯					A ご飯					A ご飯									
	B パン・ジャム・マーガリン					B パン・ジャム・マーガリン					B パン・ジャム・マーガリン					B パン・ジャム・マーガリン					B パン・ジャム・マーガリン					B パン・ジャム・マーガリン					B パン・ジャム・マーガリン									
	栄養価 Aご飯					E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S					
Bパン					707	19.1	32.3	88.0	4.6	602	20.5	25.4	74.4	3.9	686	20.9	30.4	84.5	4.3	634	21.4	23.0	88.4	4.8	633	21.5	23.1	87.5	3.1	784	35.6	33.8	86.0	5.0	606	20.3	23.4	81.1	4.0	
					kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	
 昼食	葱チャーシュー炒飯 肉団子のクリーム煮 ぶどうゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物					鶏の照り焼き 野菜コロッケ プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物					メンチカツ& チーズチキンフライ ピーマンの中華和え コーヒーゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物					鶏もも肉の竜田揚げ おくらのわさび醤油 ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物					和風ハンバーグの 玉長葱塩ソース 人参のナムル オレンジ 生野菜サラダ ご飯・汁物					味噌バターコーンラーメン ミックスサラダ レモンケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					チキंगाーリックライス 豚ときのこの炒め煮 リンゴ 生野菜サラダ ご飯・汁物									
	栄養価					E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S					
						1,197	26.0	25.8	222.5	5.7	782	27.3	21.3	124.6	2.8	987	18.7	29.9	165.9	3.8	621	15.3	12.2	116.9	2.1	780	20.8	24.2	124.7	4.6	1,119	30.1	23.1	199.2	9.8	1,113	31.6	21.5	203.7	5.9
						kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
 夕食	チキンストロガノフ 冷奴 いちご風味大福 生野菜サラダ ご飯・汁物					麻婆茄子 ごぼうのポテトサラダ カスタードプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物					卵と野菜のビーフン炒め キャベツのお浸し フルーツみつ豆 生野菜サラダ ご飯・汁物					厚揚げと挽き肉の中華炒め カリフラワーのコンソメ煮 チョコプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物					豚ごぼう炒め 青梗菜ともやしの中華和え 水餅 生野菜サラダ ご飯・汁物					チキンの きのこクリームソース 切干大根の炒め煮 ナタデココフルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物					肉じゃが きゅうりの赤じそ和え 抹茶プチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物									
	栄養価					E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S					
						918	36.2	31.8	125.0	4.0	718	15.8	23.6	115.2	5.5	912	25.3	33.7	128.4	4.4	787	30.1	27.5	109.2	5.0	984	26.0	16.2	190.7	3.0	915	36.1	26.4	138.8	3.5	590	15.3	12.9	109.5	2.2
						kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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
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。