



Weekly Menu



寮食



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 生野菜サラダ・汁物・牛乳	油揚と大根の煮付け 白菜とチャーシューの炒め 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 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ミニ牛肉コロッケ ハム 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ちゃんこ鍋風煮 おからイリチー ^{チキンステイック} 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
	E P F C S Aご飯 827 19.2 25.9 124.0 3.5 Bパン 707 19.1 32.3 88.0 4.6 kcal g g g g	E P F C S 722 20.6 19.0 125.9 2.8 602 20.5 25.4 74.4 3.9 kcal g g g g	E P F C S 806 21.0 24.0 131.8 3.2 686 20.9 30.4 84.5 4.3 kcal g g g g	E P F C S 754 21.5 16.6 130.6 3.7 634 21.4 23.0 88.4 4.8 kcal g g g g	E P F C S 753 21.6 16.7 125.0 2.0 633 21.5 23.1 87.5 3.1 kcal g g g g	E P F C S 904 35.7 27.4 131.6 3.9 784 35.6 33.8 86.0 5.0 kcal g g g g	E P F C S 726 20.4 17.0 124.6 2.9 606 20.3 23.4 81.1 4.0 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 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 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 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 生野菜サラダ ^{ご飯・汁物}	チキンガーリックライス 豚ときのこの炒め煮 生野菜サラダ ^{ご飯・汁物}
	E P F C S 1,197 26.0 25.8 222.5 5.7 kcal g g g g	E P F C S 782 27.3 21.3 124.6 2.8 kcal g g g g	E P F C S 987 18.7 29.9 165.9 3.8 kcal g g g g	E P F C S 621 15.3 12.2 116.9 2.1 kcal g g g g	E P F C S 780 20.8 24.2 124.7 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,119 30.1 23.1 199.2 9.8 kcal g g g g	E P F C S 1,113 31.6 21.5 203.7 5.9 kcal g g g g
	E P F C S 1,197 26.0 25.8 222.5 5.7 kcal g g g g	E P F C S 782 27.3 21.3 124.6 2.8 kcal g g g g	E P F C S 987 18.7 29.9 165.9 3.8 kcal g g g g	E P F C S 621 15.3 12.2 116.9 2.1 kcal g g g g	E P F C S 780 20.8 24.2 124.7 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,119 30.1 23.1 199.2 9.8 kcal g g g g	E P F C S 1,113 31.6 21.5 203.7 5.9 kcal g g g g
	E P F C S 1,197 26.0 25.8 222.5 5.7 kcal g g g g	E P F C S 782 27.3 21.3 124.6 2.8 kcal g g g g	E P F C S 987 18.7 29.9 165.9 3.8 kcal g g g g	E P F C S 621 15.3 12.2 116.9 2.1 kcal g g g g	E P F C S 780 20.8 24.2 124.7 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,119 30.1 23.1 199.2 9.8 kcal g g g g	E P F C S 1,113 31.6 21.5 203.7 5.9 kcal g g g g
	E P F C S 1,197 26.0 25.8 222.5 5.7 kcal g g g g	E P F C S 782 27.3 21.3 124.6 2.8 kcal g g g g	E P F C S 987 18.7 29.9 165.9 3.8 kcal g g g g	E P F C S 621 15.3 12.2 116.9 2.1 kcal g g g g	E P F C S 780 20.8 24.2 124.7 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,119 30.1 23.1 199.2 9.8 kcal g g g g	E P F C S 1,113 31.6 21.5 203.7 5.9 kcal g g g g
	E P F C S 1,197 26.0 25.8 222.5 5.7 kcal g g g g	E P F C S 782 27.3 21.3 124.6 2.8 kcal g g g g	E P F C S 987 18.7 29.9 165.9 3.8 kcal g g g g	E P F C S 621 15.3 12.2 116.9 2.1 kcal g g g g	E P F C S 780 20.8 24.2 124.7 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,119 30.1 23.1 199.2 9.8 kcal g g g g	E P F C S 1,113 31.6 21.5 203.7 5.9 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} 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
	E P F C S 918 36.2 31.8 125.0 4.0 kcal g g g g	E P F C S 718 15.8 23.6 115.2 5.5 kcal g g g g	E P F C S 912 25.3 33.7 128.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 787 30.1 27.5 109.2 5.0 kcal g g g g	E P F C S 984 26.0 16.2 190.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 915 36.1 26.4 138.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 590 15.3 12.9 109.5 2.2 kcal g g g g
	E P F C S 918 36.2 31.8 125.0 4.0 kcal g g g g	E P F C S 718 15.8 23.6 115.2 5.5 kcal g g g g	E P F C S 912 25.3 33.7 128.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 787 30.1 27.5 109.2 5.0 kcal g g g g	E P F C S 984 26.0 16.2 190.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 915 36.1 26.4 138.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 590 15.3 12.9 109.5 2.2 kcal g g g g
	E P F C S 918 36.2 31.8 125.0 4.0 kcal g g g g	E P F C S 718 15.8 23.6 115.2 5.5 kcal g g g g	E P F C S 912 25.3 33.7 128.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 787 30.1 27.5 109.2 5.0 kcal g g g g	E P F C S 984 26.0 16.2 190.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 915 36.1 26.4 138.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 590 15.3 12.9 109.5 2.2 kcal g g g g
	E P F C S 918 36.2 31.8 125.0 4.0 kcal g g g g	E P F C S 718 15.8 23.6 115.2 5.5 kcal g g g g	E P F C S 912 25.3 33.7 128.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 787 30.1 27.5 109.2 5.0 kcal g g g g	E P F C S 984 26.0 16.2 190.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 915 36.1 26.4 138.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 590 15.3 12.9 109.5 2.2 kcal g g g g
	E P F C S 918 36.2 31.8 125.0 4.0 kcal g g g g	E P F C S 718 15.8 23.6 115.2 5.5 kcal g g g g	E P F C S 912 25.3 33.7 128.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 787 30.1 27.5 109.2 5.0 kcal g g g g	E P F C S 984 26.0 16.2 190.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 915 36.1 26.4 138.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 590 15.3 12.9 109.5 2.2 kcal g g g g

栄養表示 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。