



Weekly Menu



寮食



| 日曜日 | 12月15日 月 | 12月16日 火 | 12月17日 水 | 12月18日 木 | 12月19日 金 | 12月20日 土 | 12月21日 日 |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 根菜サラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳 | 絹揚げ豆腐の卵とじ ベーコン 白菜とチャーシューの炒め きんぴらレンコン 生野菜サラダ・汁物・牛乳 | ウインナー 白菜とチャーシューの炒め ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳 | 野菜のスクランブルエッグ ひじき煮 ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳 | ハンバーグ 人参のナムル コーンフレーク 生野菜サラダ・汁物・牛乳 | 温泉玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め 肉じゃが 生野菜サラダ・汁物・牛乳 | かぼちゃコロッケ ポテトサラダ もずく酢 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 870 22.2 26.2 135.0 3.9 Bパン 750 22.1 32.6 93.0 5.0 kcal g g g g | E P F C S 757 23.9 24.1 124.3 3.4 kcal g g g g | E P F C S 778 26.1 22.9 131.0 2.6 kcal g g g g | E P F C S 814 22.3 24.3 137.4 3.0 kcal g g g g | E P F C S 693 20.1 12.2 126.7 2.7 kcal g g g g | E P F C S 813 28.4 22.9 131.7 3.1 kcal g g g g | E P F C S 798 18.7 19.9 130.1 3.0 kcal g g g g |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|---|
| 昼食 | チキンカツ 小松菜のお浸し オレンジゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物 | グリルチキン サルサソース きゅうりの生姜醤油 マンゴーケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物 | 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーのナムル 抹茶プチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物 | 【和歌山】魚の梅味噌焼き こんにゃくと野菜の煮物 水餅 生野菜サラダ ご飯・汁物 | 冬の麺フェア ほうとう 春巻 プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物 | 鶏肉きんぴら ミックスサラダ ワッフル 生野菜サラダ ご飯・汁物 | チキンのツナマヨ焼き さつま芋のはちみつバター風味 ピーチサンド 生野菜サラダ ご飯・汁物 |
| | E P F C S 605 15.0 10.2 117.6 1.8 kcal g g g g | E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g | E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g | E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g | E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g | E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g | E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g |
| | E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g | E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g | E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g | E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g | E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g | E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g | E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g |
| | E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g | E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g | E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g | E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g | E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g | E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g | E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g |
| | E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g | E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g | E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g | E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g | E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g | E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g | E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g |
| | E P F C S 629 20.5 10.9 116.7 3.0 kcal g g g g | E P F C S 740 21.8 17.0 130.1 3.7 kcal g g g g | E P F C S 653 28.8 11.6 112.8 4.8 kcal g g g g | E P F C S 1,000 22.7 13.1 202.3 6.7 kcal g g g g | E P F C S 1,124 27.3 16.5 221.3 3.4 kcal g g g g | E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g | E P F C S 1,062 31.8 46.1 135.6 2.3 kcal g g g g |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|---|--|
| 夕食 | イタリアン ハンバーグステーキ キャベツのゆず和え パイン 生野菜サラダ ご飯・汁物 | 豚のピリ辛甘味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 三色寒天 生野菜サラダ ご飯・汁物 | ポークデミシチュー 五目豆 バニラケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物 | 根菜のポトフ ブロッコリーのカレーマヨ和え フルーツみつ豆 生野菜サラダ ご飯・汁物 | 鶏肉の漬け焼き 青梗菜ともやしのナムル カスター豆プチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物 | 豚とチンゲン菜の 塩レモン炒め 味噌ポテト ナタデココフルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物 | 豚と筍の玉子炒め 胡瓜とカリフラワーの梅和え 麩菓子 生野菜サラダ ご飯・汁物 |
| | E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g | E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g | E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g | E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g | E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g | E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g | E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 kcal g g g g |
| | E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g | E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g | E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g | E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g | E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g | E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g | E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 kcal g g g g |
| | E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g | E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g | E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g | E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g | E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g | E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g | E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 kcal g g g g |
| | E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g | E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g | E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g | E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g | E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g | E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g | E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 kcal g g g g |
| | E P F C S 850 33.1 22.4 134.5 3.6 kcal g g g g | E P F C S 707 19.1 21.4 115.0 5.3 kcal g g g g | E P F C S 790 32.4 24.4 114.2 4.2 kcal g g g g | E P F C S 803 23.2 27.5 123.4 5.1 kcal g g g g | E P F C S 662 30.8 10.2 110.1 4.4 kcal g g g g | E P F C S 786 22.7 25.1 122.0 2.8 kcal g g g g | E P F C S 939 25.2 44.5 111.4 3.6 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。