



朝食



昼食 (定食)



夕食

2019/04/08 Mon	2019/04/09 Tue	2019/04/10 Wed	2019/04/11 Thu	2019/04/12 Fri	2019/04/13 Sat	2019/04/14 Sun
オムレツ・サラダ ウインナー・牛乳 E:660kcal P:22.6g F:30.9g C:72.6g Na(S):1247.0mg (3.2g)	鮭塩焼き・玉子焼き お浸し・味噌汁 E:592kcal P:32.6g F:9.9g C:87.5g Na(S):1257.0mg (3.2g)	明太子スパ・サラダ ジョア・ロール E:483kcal P:15.4g F:16.9g C:65.4g Na(S):656.0mg (1.7g)	和風ハンバーグ お浸し・納豆 E:639kcal P:25.2g F:13.1g C:102.8g Na(S):1697.0mg (4.3g)	スクランブル&ベーコン OJ・パン E:601kcal P:16.0g F:29.6g C:67.9g Na(S):914.0mg (2.3g)	筑前煮・漬物 海苔・味噌汁 E:511kcal P:16.1g F:7.2g C:91.8g Na(S):1051.0mg (2.7g)	目玉焼き・ウインナー ポテト・OJ E:596kcal P:14.8g F:29.6g C:66.4g Na(S):867.0mg (2.2g)
						きつねうどん コロッケ・ご飯 E:950kcal P:21.9g F:8.9g C:187.9g Na(S):2337.0mg (6.7g)
牛丼 ポテトサラダ・味噌汁 E:953kcal P:25.2g F:35.4g C:126.2g Na(S):1602.0mg (4.0g)	ハンバーグトマトソース エビカツ・スープ E:838kcal P:32.5g F:18.1g C:132.2g Na(S):1548.0mg (4.0g)	鶏肉のチリソースがけ 中華奴・スープ E:879kcal P:37.3g F:27.8g C:111.7g Na(S):1225.0mg (3.2g)	豚バラとキャベツ炒め 餃子・スープ E:534kcal P:24.7g F:37.5g C:21.1g Na(S):4055.0mg (10.3g)	ミックスフライ サラダ・スープ E:904kcal P:29.2g F:21.1g C:144.3g Na(S):1150.0mg (2.9g)	白身魚の野菜あんかけ ミートボール・味噌汁 E:817kcal P:37.4g F:20.4g C:109.3g Na(S):1778.0mg (4.5g)	味噌かつ丼 胡瓜の和え物・味噌汁 E:893kcal P:30.3g F:20.3g C:139.5g Na(S):1452.0mg (3.7g)

仕入れの都合によりメニューが変更になることがあります。



E:エネルギー/energy P:たんぱく質/protein F:脂質/fat
C:炭水化物/carbohydrate Na:ナトリウム/sodium (S):食塩相当量/salt
※仕入れの都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい。