



BREAKFAST

朝食



LUNCH

昼食 (定食)



DINNER

夕食

2019/05/13 <b>Mon</b>	2019/05/14 <b>Tue</b>	2019/05/15 <b>Wed</b>	2019/05/16 <b>Thu</b>	2019/05/17 <b>Fri</b>	2019/05/18 <b>Sat</b>	2019/05/19 <b>Sun</b>
スクラブル・サラダ ウィンナー・OJ・パン E:616kcal P:18.6g F:27.7g C:72.2g Na(S):928.0mg (2.3g)	鯖味噌焼き 味付け海苔・漬物 E:895kcal P:31.1g F:30.5g C:118.1g Na(S):2262.0mg (5.8g)	ホットドッグ・ポテト ヨーグルト・OJ E:531kcal P:15.7g F:20.9g C:68.4g Na(S):801.0mg (2.0g)	蒸鶏のおろしぼん酢がけ 納豆・昆布煮 E:769kcal P:37.3g F:24.4g C:93.4g Na(S):1595.0mg (4.1g)	和風きのこスパ サラダ・牛乳 E:712kcal P:22.5g F:16.8g C:113.1g Na(S):319.0mg (0.8g)	豚肉白菜煮 ひじき炒め煮・温玉 E:664kcal P:21.3g F:22.4g C:89.0g Na(S):1130.0mg (2.9g)	目玉焼き・ベーコン ポテト・ジョア E:602kcal P:19.7g F:28.1g C:65.6g Na(S):449.0mg (1.1g)
						学園ラーメン キャベツ胡麻和え E:819kcal P:24.9g F:11.5g C:148.0g Na(S):1735.0mg (4.4g)
豚ニラ玉 中華春雨・スープ E:1094kcal P:34.6g F:27.5g C:165.7g Na(S):1870.0mg (4.7g)	鶏肉竜田井 酢の物・味噌汁 E:730kcal P:21.9g F:16.0g C:120.5g Na(S):2108.0mg (5.3g)	中華バイキング E:1995kcal P:57.3g F:51.4g C:312.3g Na(S):2495.0mg (6.4g)	穴子天井 大根煮・味噌汁 E:646kcal P:22.0g F:9.8g C:112.0g Na(S):2230.0mg (5.6g)	鶏の唐揚げ フルーツ・味噌汁 E:1096kcal P:36.9g F:31.1g C:157.6g Na(S):792.0mg (2.1g)	鯖南蛮漬け 冷奴・味噌汁 E:808kcal P:35.1g F:10.3g C:136.9g Na(S):1436.0mg (3.6g)	チキンカツ 黄桃・オニオンスープ E:777kcal P:23.1g F:16.8g C:129.1g Na(S):458.0mg (1.3g)

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。