



朝食



昼食 (定食)



夕食

2019/05/20 <b>Mon</b>	2019/05/21 <b>Tue</b>	2019/05/22 <b>Wed</b>	2019/05/23 <b>Thu</b>	2019/05/24 <b>Fri</b>	2019/05/25 <b>Sat</b>	2019/05/26 <b>Sun</b>
オムレツ・ポテサラ ウインナー・パン・牛乳 E:582kcal P:23.4g F:25.3g C:65.5g Na(S):1197.0mg (3.1g)	鮭味噌焼き 玉子焼き・和え物 E:712kcal P:37.9g F:13.4g C:104.7g Na(S):1665.0mg (4.3g)	ミートスパ・サラダ ジョア・パン E:773kcal P:24.2g F:14.3g C:131.8g Na(S):720.0mg (1.8g)	肉じゃが (カレー風味) 味付け海苔・漬物 E:702kcal P:25.5g F:17.1g C:106.6g Na(S):1636.0mg (4.1g)	スクランブル スナックチキン・OJ E:654kcal P:18.3g F:28.6g C:79.6g Na(S):892.0mg (2.3g)	じゃがそばろ 金平・漬物 E:616kcal P:24.1g F:10.2g C:101.9g Na(S):1577.0mg (4.0g)	ハンバーガー ポテト・ヨーグルト E:538kcal P:19.6g F:15.7g C:75.8g Na(S):809.0mg (2.1g)
						とろろうどん・とり天 E:909kcal P:23.8g F:11.4g C:170.3g Na(S):2448.0mg (6.2g)
豚丼 中華ポテト・味噌汁 E:1038kcal P:25.0g F:37.9g C:140.4g Na(S):968.0mg (2.4g)	チキンソーテービスクソース コロッケ・スープ E:1120kcal P:44.8g F:42.6g C:130.2g Na(S):1207.0mg (3.1g)	白身魚エスカベッシュ サラダ・スープ E:381kcal P:23.2g F:21.0g C:22.7g Na(S):1778.0mg (4.5g)	天津飯& 中華点心セット E:978kcal P:21.7g F:23.8g C:163.3g Na(S):1704.0mg (4.3g)	鯖の韓国風煮 揚げ出し・味噌汁 E:960kcal P:31.9g F:32.7g C:124.6g Na(S):1806.0mg (4.6g)	親子丼 和え物・味噌汁 E:824kcal P:34.4g F:22.8g C:113.4g Na(S):1758.0mg (4.5g)	トンカツ マカロサラダ・味噌汁 E:906kcal P:25.2g F:18.5g C:153.5g Na(S):1410.0mg (3.6g)

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。