



BREAKFAST

朝食



LUNCH

昼食 (定食)



DINNER

夕食

2019/06/03 Mon	2019/06/04 Tue	2019/06/05 Wed	2019/06/06 Thu	2019/06/07 Fri	2019/06/08 Sat	2019/06/09 Sun
オムレット・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)	鮭塩焼き・玉子焼き お浸し・味噌汁 E:600kcal P:32.5g F:9.9g C:89.6g Na(S):1253.0mg (3.2g)	明太子スパ・サラダ ジョア・ロール E:678kcal P:21.5g F:18.1g C:103.0g Na(S):620.0mg (1.6g)	和風ハンバーグ お浸し・納豆 E:641kcal P:25.1g F:13.1g C:103.5g Na(S):1695.0mg (4.3g)	ス克蘭ブル&ベーコン OJ・パン E:726kcal P:14.6g F:36.0g C:84.1g Na(S):1051.0mg (2.6g)	筑前煮・漬物 海苔・味噌汁 E:511kcal P:16.0g F:7.2g C:92.0g Na(S):1050.0mg (2.7g)	目玉焼き・ウインナー ポテト・OJ E:657kcal P:18.1g F:36.4g C:61.5g Na(S):781.0mg (2.0g)
					ミートスパゲティ サラダ E:871kcal P:25.3g F:5.8g C:171.1g Na(S):1914.0mg (4.9g)	きつねうどん 竹輪天 E:869kcal P:21.2g F:6.1g C:175.1g Na(S):2499.0mg (6.3g)
ジャージャー丼 キャベツ和え物・吸い物 E:819kcal P:29.4g F:15.9g C:132.4g Na(S):2807.0mg (7.1g)	鶏ささみフリッター フルーツ・スープ E:613kcal P:32.4g F:5.0g C:105.0g Na(S):691.0mg (1.8g)	サーモンマヨ焼き 豆腐サラダ・味噌汁 E:889kcal P:35.8g F:29.3g C:113.7g Na(S):773.0mg (1.9g)	豚キムチ ネバネバ和え・スープ E:850kcal P:21.9g F:23.1g C:132.9g Na(S):909.0mg (2.3g)	アジ・エビフライ サラダ・スープ E:913kcal P:25.3g F:20.2g C:151.2g Na(S):814.0mg (2.1g)	牛肉とニンニクの芽炒め ハムカツ・味噌汁 E:450kcal P:17.6g F:29.1g C:27.7g Na(S):891.0mg (2.2g)	チキン南蛮 コンボタ・ヨーグルト E:1207kcal P:46.7g F:52.9g C:125.5g Na(S):1259.0mg (3.3g)

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。