

2019/07/08

Mon

スクランブル・サラダ
ウインナー・OJ・パン

E:616kcal P:18.6g F:27.7g
C:72.2g Na(S):928.0mg (2.3g)

2019/07/09

Tue

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)

2019/07/10

Wed

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)

2019/07/11

Thu

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)

2019/07/12

Fri

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)

2019/07/13

Sat

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)

2019/07/14

Sun

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)

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)

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)

鯡南蛮漬け
冷奴・味噌汁

E:808kcal P:35.1g F:10.3g
C:136.9g Na(S):1436.0mg (3.6g)

麻婆豆腐
春巻き・中華スープ

E:996kcal P:30.3g F:29.1g
C:146.5g Na(S):1067.0mg (2.7g)

穴子天丼
大根煮・味噌汁

E:646kcal P:22.0g F:9.8g
C:112.0g Na(S):2230.0mg (5.6g)

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)



朝食



昼食 (定食)



夕食

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。