



朝食



昼食 (定食)



夕食

2019/07/22 Mon	2019/07/23 Tue	2019/07/24 Wed	2019/07/25 Thu	2019/07/26 Fri	2019/07/27 Sat	2019/07/28 Sun
目玉焼き・ベーコン ポテト・牛乳 E:519kcal P:22.5g F:22.6g C:55.5g Na(S):763.0mg (2.0g)	牛しぐれ煮 温泉卵・漬物 E:821kcal P:26.5g F:21.9g C:121.3g Na(S):4303.0mg (10.9g)	ナポリタン・卵サラダ ジョア・ロール E:444kcal P:17.8g F:14.1g C:61.5g Na(S):860.0mg (2.1g)	コロケドッグ・サラダ ヨーグルト・OJ E:502kcal P:12.8g F:10.1g C:88.4g Na(S):672.0mg (1.7g)	ス克蘭ブル・サラダ コーン・OJ・パン E:511kcal P:13.3g F:21.3g C:65.0g Na(S):584.0mg (1.4g)	豚肉和風ソース 納豆・漬物 E:751kcal P:24.1g F:29.4g C:91.5g Na(S):1651.0mg (4.2g)	鯖塩焼 ガンモ・海苔 E:764kcal P:29.3g F:30.7g C:86.2g Na(S):1259.0mg (3.2g)
						肉うどん&かき揚げ E:1156kcal P:25.8g F:27.5g C:191.8g Na(S):2919.0mg (7.4g)
ハンバーグトマトソース エビカツ・スープ E:942kcal P:34.0g F:18.1g C:155.6g Na(S):1545.0mg (4.0g)	回鍋肉 春雨サラダ・スープ E:994kcal P:23.7g F:35.3g C:137.7g Na(S):1350.0mg (3.4g)	イワシ蒲焼丼 酢の物・味噌汁 E:884kcal P:30.8g F:17.0g C:145.5g Na(S):3043.0mg (7.7g)	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)	白身魚磯辺天 和え物・味噌汁 E:926kcal P:44.3g F:20.6g C:133.4g Na(S):1588.0mg (4.0g)	タンドリーチキン サラダ・スープ E:995kcal P:44.9g F:37.0g C:111.1g Na(S):911.0mg (2.4g)	ハヤシライス サラダ・プリン E:1125kcal P:23.0g F:36.3g C:170.4g Na(S):2273.0mg (5.8g)

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。