



朝食



昼食 (定食)



夕食

| 2019/09/09 Mon | 2019/09/10 Tue | 2019/09/11 Wed | 2019/09/12 Thu | 2019/09/13 Fri | 2019/09/14 Sat | 2019/09/15 Sun |
|--|---|--|--|--|---|--|
| スクラブル・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) | 鯖味噌焼き・ 味付け海苔・漬物 E:896kcal P:30.8g F:30.5g C:118.7g Na(S):2232.0mg (5.7g) | 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:37.2g F:24.4g C:93.5g Na(S):1588.0mg (4.1g) | 和風きのこスパ ・サラダ・牛乳 E:715kcal P:22.7g F:16.8g C:113.9g Na(S):305.0mg (0.8g) | 豚肉白菜煮・ ひじき炒め煮・温玉 E:664kcal P:21.2g F:22.3g C:89.1g Na(S):1123.0mg (2.8g) | 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:977kcal P:26.8g F:17.0g C:171.7g Na(S):1709.0mg (4.4g) |
| 豚ニラ玉・中華春雨 ・スープ E:1251kcal P:37.4g F:27.9g C:200.1g Na(S):1871.0mg (4.7g) | 鶏の唐揚げ・フルーツ ・味噌汁 E:1096kcal P:36.8g F:31.1g C:157.8g Na(S):782.0mg (2.0g) | 中華バイキング E:1928kcal P:56.1g F:51.2g C:298.1g Na(S):2495.0mg (6.4g) | 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) | チキンカツ・黄桃・ オニオンスープ E:837kcal P:25.7g F:10.6g C:154.7g Na(S):588.0mg (1.5g) | 鰯南蛮漬け・ 冷奴・味噌汁 E:808kcal P:35.0g F:10.3g C:137.1g Na(S):1426.0mg (3.6g) | 鶏肉竜田井・ 酢の物・味噌汁 E:841kcal P:23.9g F:16.4g C:144.4g Na(S):2100.0mg (5.3g) |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

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。