



BREAKFAST

朝食



LUNCH

昼食 (定食)



DINNER

夕食

2019/10/07 Mon	2019/10/08 Tue	2019/10/09 Wed	2019/10/10 Thu	2019/10/11 Fri	2019/10/12 Sat	2019/10/13 Sun
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)	肉じゃが (カレー風味) 味付け海苔・漬物 E:704kcal P:25.4g F:17.1g C:107.2g Na(S):1611.0mg (4.1g)	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):725.0mg (1.8g)	鮭味噌焼き・玉子焼き・和え物 E:712kcal P:37.7g F:13.4g C:105.0g Na(S):1648.0mg (4.2g)	スクランブル・スナックチキン・OJ E:653kcal P:19.0g F:25.4g C:86.4g Na(S):1015.0mg (2.6g)	じゃがそばろ・金平・つけもの E:616kcal P:24.0g F:10.2g C:102.0g Na(S):1571.0mg (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)
						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)
鮭クリームソース・メンチカツ・スープ E:991kcal P:37.6g F:21.9g C:152.6g Na(S):1024.0mg (2.6g)	三色丼・コロッケ・吸い物 E:970kcal P:32.1g F:27.6g C:141.0g Na(S):1265.0mg (3.3g)	鶏のチーズ焼き・味噌汁・フルーツ E:1124kcal P:49.1g F:35.8g C:141.6g Na(S):714.0mg (1.9g)	洋食バイキング E:1754kcal P:45.7g F:47.6g C:266.4g Na(S):3370.0mg (8.6g)	ポークジンジャーマカロニサラダ・味噌汁 E:951kcal P:33.7g F:26.0g C:138.6g Na(S):1725.0mg (4.3g)	白身魚のピリ辛煮・ミートボール・味噌汁 E:890kcal P:46.7g F:21.9g C:116.1g Na(S):2322.0mg (5.9g)	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)

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。