



朝食



昼食 (定食)



夕食

2019/10/14 Mon	2019/10/15 Tue	2019/10/16 Wed	2019/10/17 Thu	2019/10/18 Fri	2019/10/19 Sat	2019/10/20 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)	豚肉和風ソース ・納豆・漬物 E:751kcal P:24.0g F:29.4g C:91.7g Na(S):1641.0mg (4.1g)	コロッケドッグ・サラダ ・ヨーグルト・OJ E:502kcal P:12.8g F:10.1g C:88.4g Na(S):662.0mg (1.7g)	牛しぐれ煮・ 温泉卵・漬物 E:823kcal P:26.2g F:21.9g C:122.3g Na(S):4256.0mg (10.8g)	ナポリタン・ 卵サラダ・ジョア・ロール E:447kcal P:17.7g F:14.4g C:61.5g Na(S):857.0mg (2.2g)	鯖塩焼き・ ガンモ・海苔 E:764kcal P:29.2g F:30.7g C:86.3g Na(S):1252.0mg (3.2g)	スクランブル・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)
						味噌ラーメン・春巻 E:1164kcal P:33.3g F:24.2g C:195.5g Na(S):4016.0mg (10.2g)
鮭きのこマヨソース カボチャコロッケ・スープ E:798kcal P:30.8g F:22.0g C:113.7g Na(S):773.0mg (2.0g)	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)	回鍋肉・ 春雨サラダ・卵スープ E:994kcal P:23.7g F:35.3g C:137.6g Na(S):1401.0mg (3.5g)	イワシ蒲焼丼・ 厚揚げ煮・味噌汁 E:1004kcal P:37.3g F:23.3g C:154.1g Na(S):3842.0mg (9.7g)	トンカツ・マカロサラダ ・味噌汁・ご飯 E:912kcal P:24.7g F:19.1g C:154.2g Na(S):1403.0mg (3.5g)	鶏肉オイスター炒め 焼売・スープ E:730kcal P:28.5g F:19.2g C:106.6g Na(S):2215.0mg (5.7g)	牛肉豆腐・ 和え物・吸い物 E:1052kcal P:34.6g F:35.2g C:142.1g Na(S):1907.0mg (4.8g)

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。