



2019/10/28 <b>Mon</b>	2019/10/29 <b>Tue</b>	2019/10/30 <b>Wed</b>	2019/10/31 <b>Thu</b>	2019/11/01 <b>Fri</b>	2019/11/02 <b>Sat</b>	2019/11/03 <b>Sun</b>
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)	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)	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)	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)	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)
						ミートスパゲティ ・サラダ E:851kcal P:24.1g F:6.0g C:167.2g Na(S):830.0mg (2.1g)
グリルチキン・杏仁 ・スープ E:917kcal P:30.9g F:19.5g C:148.8g Na(S):1056.0mg (2.6g)	牛丼・ポテトサラダ ・味噌汁 E:1067kcal P:27.5g F:37.8g C:145.3g Na(S):1434.0mg (3.6g)	アジ・エビフライ・ サラダ・スープ E:913kcal P:25.3g F:20.2g C:151.2g Na(S):834.0mg (2.1g)	白身魚磯辺天・ 和え物・味噌汁 E:926kcal P:44.2g F:20.5g C:133.6g Na(S):1578.0mg (4.0g)	豚肉のピリ辛炒め・ 焼売・スープ E:1212kcal P:40.0g F:49.3g C:141.9g Na(S):1076.0mg (2.7g)	八宝菜・焼き餃子 味噌汁 E:773kcal P:22.8g F:20.7g C:117.5g Na(S):1586.0mg (4.0g)	味噌かつ丼・ 胡瓜の和え物・味噌汁 E:971kcal P:32.2g F:16.7g C:164.8g Na(S):1453.0mg (3.7g)

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。