



BREAKFAST

朝食



LUNCH

昼食 (定食)



DINNER

夕食

2019/11/04 <b>Mon</b>	2019/11/05 <b>Tue</b>	2019/11/06 <b>Wed</b>	2019/11/07 <b>Thu</b>	2019/11/08 <b>Fri</b>	2019/11/09 <b>Sat</b>	2019/11/10 <b>Sun</b>
オムレツ・ポテサラ・ウインナー・パン・牛乳 E:584kcal P:23.3g F:25.5g C:65.5g Na(S):1191.0mg (3.1g)	肉じゃが (カレー風味) 味付け海苔・漬物 E:711kcal P:26.0g F:17.5g C:107.4g Na(S):1611.0mg (4.1g)	ミートスパ・サラダ・ジョア・パン E:777kcal P:24.0g F:14.7g C:131.8g Na(S):714.0mg (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:355kcal P:12.3g F:16.8g C:39.2g Na(S):718.0mg (1.8g)	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)
野菜たっぷりタンメン 春巻 E:1154kcal P:29.5g F:31.6g C:178.6g Na(S):3032.0mg (7.7g)						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:971kcal P:32.2g F:27.5g C:140.9g 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)	ハヤシライス バイキング E:1122kcal P:25.8g F:31.9g C:177.7g Na(S):2394.0mg (6.1g)	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)	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)	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。