



朝食



昼食 (定食)



夕食

2019/11/18 Mon	2019/11/19 Tue	2019/11/20 Wed	2019/11/21 Thu	2019/11/22 Fri	2019/11/23 Sat	2019/11/24 Sun
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)	鮭塩焼き・玉子焼き ・お浸し・味噌汁 E:600kcal P:32.4g F:9.9g C:89.8g Na(S):1246.0mg (3.2g)	明太子スパ・サラダ ・ジョア・ロール E:678kcal P:21.5g F:18.1g C:103.0g Na(S):620.0mg (1.6g)	和風ハンバーグ ・お浸し・納豆 E:641kcal P:25.0g F:13.1g C:103.8g Na(S):1683.0mg (4.3g)	ス克蘭ブル&ベーコン ・OJ・パン E:726kcal P:14.6g F:36.0g C:84.1g Na(S):1051.0mg (2.6g)	筑前煮・漬物 ・海苔・味噌汁 E:512kcal P:15.9g F:7.2g C:92.3g Na(S):1035.0mg (2.6g)	目玉焼き・ウインナー ・ポテト・OJ E:657kcal P:18.1g F:36.4g C:61.5g Na(S):781.0mg (2.0g)
						きつねうどん・ コロッケ・ご飯 E:1041kcal P:24.8g F:9.6g C:205.5g Na(S):2744.0mg (7.0g)
照焼きハンバーグサラダ ・スープ・ご飯 E:921kcal P:28.6g F:23.2g C:141.7g Na(S):1813.0mg (4.6g)	豚キムチ丼・ ネバネバ和え・スープ E:718kcal P:18.9g F:19.4g C:112.8g Na(S):937.0mg (2.3g)	鶏の照焼き・ サラダ・味噌汁 E:1036kcal P:46.3g F:33.8g C:126.9g Na(S):1001.0mg (2.6g)	洋食ワンプレート E:1177kcal P:28.4g F:42.1g C:162.8g Na(S):1345.0mg (3.4g)	チキン南蛮・味噌大根 ・吸い物 E:1011kcal P:33.1g F:28.2g C:148.3g Na(S):1824.0mg (4.6g)	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)	ハヤシライス・サラダ ・プリン E:1125kcal P:23.0g F:36.3g C:170.4g Na(S):2286.0mg (5.8g)

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。