



朝食



昼食 (定食)



夕食

2019/11/25 Mon	2019/11/26 Tue	2019/11/27 Wed	2019/11/28 Thu	2019/11/29 Fri	2019/11/30 Sat	2019/12/01 Sun
スクランブル・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:24.0g 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:30.8g F:19.5g C:148.9g Na(S):1056.0mg (2.6g)	青椒肉絲・春雨サラダスープ E:814kcal P:25.8g F:13.6g C:140.8g Na(S):1096.0mg (2.7g)	ミックスフライ・サラダ・スープ E:1014kcal P:26.7g F:21.3g C:172.8g Na(S):1026.0mg (2.6g)	白身魚磯辺天・和え物・味噌汁 E:882kcal P:37.0g F:19.1g C:133.6g Na(S):1548.0mg (3.9g)	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)	八宝菜・焼き餃子・味噌汁 E:809kcal P:23.7g F:23.8g C:118.6g Na(S):1629.0mg (4.1g)	鶏手羽煮物・切干大根・味噌汁 E:819kcal P:34.1g F:23.7g C:111.2g Na(S):1908.0mg (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。