



朝食



昼食 (定食)



夕食

2020/01/06 <b>Mon</b>	2020/01/07 <b>Tue</b>	2020/01/08 <b>Wed</b>	2020/01/09 <b>Thu</b>	2020/01/10 <b>Fri</b>	2020/01/11 <b>Sat</b>	2020/01/12 <b>Sun</b>
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)	スクランブル・サラダ ・ウインナー・OJ・パン E:572kcal P:17.5g F:26.7g C:64.4g Na(S):923.0mg (2.3g)	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)
						きつねうどん・クロック ・そばろご飯 E:1116kcal P:30.2g F:14.7g C:206.4g Na(S):2761.0mg (7.0g)
豆腐チゲ・ 山芋とろろ・味噌汁 E:840kcal P:29.4g F:15.8g C:139.1g Na(S):1545.0mg (3.9g)	鶏肉竜田井・ 酢の物・味噌汁 E:841kcal P:23.9g F:16.4g C:144.4g Na(S):2100.0mg (5.3g)	ビビンバ丼、 サラダ、スープ E:805kcal P:26.7g F:25.3g C:112.3g Na(S):1422.0mg (3.6g)	サーモンマヨネーズ焼き メンチカツ・味噌汁・ご飯 E:927kcal P:35.5g F:31.7g C:118.2g Na(S):885.0mg (2.3g)	チキン南蛮・コンボタ ・ヨーグルト E:1207kcal P:45.9g F:53.8g C:124.0g Na(S):1024.0mg (2.7g)	ミートボールのシチュー フルーツ・サラダ E:803kcal P:22.2g F:17.9g C:129.0g Na(S):1135.0mg (2.9g)	ハンバーグチーズソース ・サラダ・スープ E:1029kcal P:34.8g F:22.4g C:166.5g Na(S):1905.0mg (4.9g)

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。