

日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
曜日	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)

朝食	パン もやし・人参のスープ ミートオムレツ ベーコンとピーマンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 ホッケの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳	ご飯 豆腐・水菜の味噌汁 根菜鶏つくねハンバーグ ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳	パン ポテト・レタスのスープ ウインナーと野菜のケチャップ炒め スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁 白身魚フライ 玉子焼き 納豆 牛乳	パン ベーコン・玉葱のスープ ミートボール マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 白菜・人参の味噌汁 厚揚げのそぼろあん さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳	パン コーン・小松菜のスープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳
----	---	---	--	---	--	---	---	---

栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯中	479 19.0 21.5 58.6 3.4	602 28.0 13.5 94.9 2.4	659 25.1 17.4 102.8 3.7	578 24.1 27.7 58.3 3.6	659 22.4 22.7 94.4 2.5	629 20.8 30.2 71.5 4.0	695 27.0 21.4 100.7 3.3	592 20.8 26.9 68.0 3.3
ご飯小	427 17.5 20.4 49.5 3.2	524 26.8 13.4 76.4 2.4	581 23.9 17.3 84.3 3.7	526 22.6 26.6 49.2 3.4	581 21.2 22.6 75.9 2.5	577 19.3 29.1 62.4 3.8	617 25.8 21.3 82.2 3.3	540 19.3 25.8 58.9 3.1
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

昼食

△	塩バスタ カレーチーズフライ 野菜サラダ 小松菜・玉葱のスープ ご飯・パン	△	焼肉丼 菜の花のナムル フルーツカクテル しめじ・大根の味噌汁	△	岐阜 あんかけカツ丼 キャベツの味噌マヨ和え 黄桃 豆苗・竹輪の味噌汁	△	月見たぬきうどん コロック 抹茶ハバコア 混ぜご飯	△	鶏のユーリンソース丼 カリフラワーときゅうりのピクルス 青りんごゼリー 玉葱・もずくの味噌汁	△	とんこつラーメン 春巻 はちみつレモンゼリー ご飯	△	天丼 小松菜のお浸し フルーチェ 麩・玉葱の味噌汁	△	焼きそば かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ ふのり・キャベツの味噌汁 ご飯
---	---	---	--	---	--	---	------------------------------------	---	---	---	------------------------------------	---	------------------------------------	---	--

栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯大	1,227 29.1 50.6 163.6 6.8	781 24.1 26.4 116.1 5.7	985 27.4 30.9 149.6 5.2	1,027 29.8 24.6 168.9 7.2	414 24.5 12.8 46.9 6.5	973 32.7 21.4 158.7 11.4	714 12.5 19.0 127.4 3.7	773 20.5 18.0 140.1 3.8					
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g					

夕食

△	ハヤシライス	△	ホタテクリームコロック	△	豚肉の南蛮焼き	△	ケイジャンチキン	△	ミックスフライ	△	鶏肉のソテー柚子胡椒ソース	△	ハンバーグジンジャーソース	△	豚肉の甘辛焼き
B		B		B		B		B		B		B		B	
	目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬 牛乳		筑前煮 おくらとツカメの酢の物 ご飯 高野豆腐・玉葱の味噌汁		いんげんの胡麻おかか和え ご飯 キムチ鍋風汁		おでん煮 青梗菜のピリ辛和え ご飯 椎茸・白菜の味噌汁		チャプチェ 大根の梅和え ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁		つきこんときのこのピリ辛炒め 野菜サラダ ご飯 はんぺん・わかめの味噌汁		がんもの煮物 もやしのナムル ご飯 ふき・油揚げの味噌汁		五目豆 大根サラダ ご飯 厚揚げ・チンゲン菜の味噌汁

栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯大	1,066 28.9 38.2 155.8 4.0	974 20.0 28.6 166.6 4.6	1,119 36.7 43.1 150.7 5.7	926 38.0 25.9 139.9 5.5	892 18.9 22.3 157.9 4.2	893 36.4 24.2 137.0 5.0	979 32.8 27.4 152.9 6.5	951 27.9 35.1 136.9 4.4							
Aご飯中	1,066 28.9 38.2 155.8 4.0	818 17.5 28.3 129.5 4.6	963 34.2 42.8 113.6 5.7	770 35.5 25.6 102.8 5.5	736 16.4 22.0 120.8 4.2	737 33.9 23.9 99.9 5.0	823 30.3 27.1 115.8 6.5	805 25.6 34.8 102.3 4.4							
Bご飯大	336 14.6 20.9 22.2 0.6	644 14.8 5.7 140.0 3.9	733 25.3 12.5 135.3 3.0	652 14.3 9.3 131.0 3.6	578 10.9 4.5 127.7 2.8	551 10.7 4.2 123.0 3.0	663 19.2 11.3 124.4 3.3	574 12.9 6.1 122.1 2.2							
Bご飯中	336 14.6 20.9 22.2 0.6	488 12.3 5.4 102.9 3.9	577 22.8 12.2 98.2 3.0	496 11.8 9.0 93.9 3.6	422 8.4 4.2 90.6 2.8	395 8.2 3.9 85.9 3.0	507 16.7 11.0 87.3 3.3	428 10.6 5.8 87.5 2.2							
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g							

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
 ・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
 ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日			
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)			

朝 食	ご飯 もやし・人参の味噌汁 一口つくねの照り焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳	ご飯 ほうれん草・えきの味噌汁 鯖の味噌煮 焼きなす 納豆 牛乳	パン しめじ・わかめのスープ オムレツ ハムと玉葱のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 玉子・玉葱の味噌汁 サーモンフライ キャベツの塩昆布和え 納豆 牛乳
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	670 24.2 20.3 100.1 3.2	1,034 36.3 35.4 137.9 7.3	480 20.1 17.6 61.3 6.3	647 23.4 17.2 102.7 3.2
	514 21.7 20.0 63.0 3.2	878 33.8 35.1 100.8 7.3	375 17.0 15.5 43.0 5.9	491 20.9 16.9 65.6 3.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

昼 食	A チキンソースかつ丼 五日旨煮 パイン缶 大根・竹輪の味噌汁	A にらそぼろ丼 温泉玉子 蒸し鶏と菜の花のマヨ和え ごぼう・人参の味噌汁	A 肉うどん なめ苜おろし チョコムース ご飯
	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	899 23.9 20.5 158.5 6.5	1,113 38.8 42.3 146.6 5.4	880 26.0 16.1 156.8 7.6
		kcal g g g g	kcal g g g g

閉寮日

夕 食	A ボークソテーBBQソース	A 豚キムチ	A ミックスフライ
	B	B	B
	ツナじゃが いんげんのピーナッツ和え ご飯 なめこ・葱の味噌汁	豆苗と人参の辛子醤油 ご飯 ちゃんこ鍋風汁	ひじき煮 野菜サラダ ご飯 焙煎のりの味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S
1,222 42.6 37.6 181.7 6.7	897 34.4 22.8 144.9 5.5	862 19.5 21.9 152.0 3.8	
1,066 40.1 37.3 144.6 6.7	741 31.9 22.5 107.8 5.5	706 17.0 21.6 114.9 3.8	
782 22.8 16.1 140.8 4.6	666 21.7 10.3 125.8 2.6	548 11.4 4.1 121.8 2.4	
626 20.3 15.8 103.7 4.6	510 19.2 10.0 88.7 2.6	392 8.9 3.8 84.7 2.4	
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。