

WEEKLY MENU

日曜日	4月2日 (月)	4月3日 (火)	4月4日 (水)	4月5日 (木)	4月6日 (金)	4月7日 (土)	4月8日 (日)	
朝食						A ライス 280g kcal 470 ライスのみです。	A ライス 280g kcal 470 B パン・ジャムorマーガリン kcal 296 A・B共通メニュー ウインナー kcal 116 和風マカロニサラダ kcal 95 野菜サラダ kcal 5 わかめと油揚げの味噌汁 kcal 28 沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4 牛乳 kcal 134	
	材料名					鶏卵、鰹節、 かつ、梅、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ	ウインナー、油揚げ、パン、 玉葱、葱、海苔、若布、マネズ、 人参、キャベツ、グリーンソフ	
	栄養価					熱量 kcal 742	熱量 kcal 852	
	A定食					蛋白 質g 23.1	蛋白 質g 24.6	
	B定食					脂質 g 15.7	脂質 g 23.2	
昼食						丸天うどん kcal 485 ポテトサラダ kcal 81 プリン kcal 78 (ライス付き) ライス kcal 470	三色丼 kcal 635 根菜の煮物 kcal 85 オレンジ kcal 8 白菜と麩のおすまし kcal 9 ライス kcal 470	
	材料名					うどん、丸天、ツツ、芋、 玉葱、胡瓜、人参、 若布、マネズ、プリ	豚、鶏卵、里芋、生姜、小松菜、 牛蒡、人参、白菜、椎茸、 蒟蒻、巻麩、かつ	
	栄養価					熱量 kcal 1114	熱量 kcal 1207	
	定食					蛋白 質g 25.4	蛋白 質g 29.6	
						脂質 g 15.6	脂質 g 17.7	
夕食					A 豚肉と野菜の味噌炒め kcal 262 A定食のみです。	A 焼き餃子 kcal 231 A定食のみです。	新入生歓迎メニュー ハンバーグと牛すき焼き kcal 532 ブチシュー kcal 46 切干大根のコールスローサラダ kcal 60 ライス kcal 470 キャベツと人参の味噌汁 kcal 22	
	材料名					豚、油揚げ、ニン、玉葱、キャベツ、 人参、ニン、生姜、絹糸、グリーンソフ	豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、 かつ、胡瓜、白菜、水菜、コマ	牛、豚、鶏、鶏卵、 白菜、人参、葱、春菊、キャベツ、胡瓜、 ニン、白滝、マネズ、ヨーグルト、マスト
	栄養価					熱量 kcal 799	熱量 kcal 761	
	A定食					蛋白 質g 24.7	蛋白 質g 18.3	
	B定食					脂質 g 16.8	脂質 g 11.7	
					塩分 g 4.3	塩分 g 2.9		
							熱量 kcal 1130	
							蛋白 質g 34.2	
							脂質 g 46.8	
							塩分 g 5.2	

いつもご利用いただきまして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。 西洋フード・コンパスグループ(株)