



WEEKLY MENU



| 日曜日 | 3月29日 (月) | 3月30日 (火) | 3月31日 (水) | 4月1日 (木) | 4月2日 (金) | 4月3日 (土) | 4月4日 (日) |
|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--|---|
| 朝食 | | | | | | ライス 280g kcal 470 ライスのみです。 スペイン風オムレツ 64 ひじきのゴマサラダ 47 野菜サラダ 5 もやしと人参の味噌汁 22 牛乳 122 | A kcal 470 ライス 280g B kcal 296 パン・ジャムorマーガリン A・B共通メニュー kcal チキンナゲット 172 なめ草オクラ 21 野菜サラダ 5 わかめと油揚げの味噌汁 31 牛乳 122 |
| 材料名 | | | | | | 鶏卵、大豆、胡瓜、もやし、ヒジキ、ゴマ、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ | 鶏、かぶ、大根、なめ草、若布、油揚げ、人参、キャベツ、グリーンソフ |
| 栄養価 | | | | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| A定食 | | | | | | 730 20.0 14.7 3.5 | 821 28.9 20.3 2.8 |
| B定食 | | | | | | | 647 31.2 23.9 4.1 kcal |
| 昼食 | | | | | | 肉うどん kcal 498 野菜かき揚げ 151 パイン 49 ライス 470 | 親子丼 kcal 741 小松菜の辛子和え 12 ヨーグルト 78 椎茸と人参のおすまし 7 ライス 470 |
| 材料名 | | | | | | うどん、豚、玉葱、水菜、人参、パイン | 鶏、鶏卵、玉葱、葱、小松菜、人参、椎茸、辛子、フレッシュクリーム |
| 栄養価 | | | | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 定食 | | | | | | 1168 25.9 21.7 4.5 | 1308 37.2 22.7 5.3 |
| 夕食 | | | | | | 焼き餃子 kcal 231 チンゲン菜の中華浸し 26 ライス 470 たまごスープ 21 | 新入生歓迎メニュー 麻婆豆腐 kcal 325 和風春雨サラダ 47 ライス 470 野菜中華スープ 11 ビーフカツ kcal 362 ポテトサラダ 87 ライス 470 ミニエクレア kcal 94 ほうれん草と玉葱のスープ 10 |
| 材料名 | | | | | | 豚、鶏卵、キャベツ、人参、貝割れ大根、チゲン菜、葱、ゴマ | 豚、豆腐、玉葱、ニンニク、生姜、葱、胡瓜、人参、白菜、水菜、春雨、ゴマ |
| 栄養価 | | | | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 定食 | | | | | | 748 19.6 13.1 2.8 | 853 27.5 22.7 5.0 |
| | | | | | | | 1023 22.5 30.9 4.6 |

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)