



# 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 <b>ライスのみです。</b> 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 <b>A・B共通メニュー</b> 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、オクラ、大根、ナメコ、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	<b>新入生歓迎メニュー</b> 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 <b>ビーフカツ</b> kcal 362 ポテトサラダ 87 ライス 470 <b>ミニエクレア</b> 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
定食							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)