



WEEKLY MENU



日曜日	4月3日 (月)	4月4日 (火)	4月5日 (水)	4月6日 (木)	4月7日 (金)	4月8日 (土)	4月9日 (日)
朝食						A ライス 280g ライスのみです。	A ライス 280g
						kcal 470	kcal 470
						B パン・ジャムorマーガリン	B パン・ジャムorマーガリン
						A・B共通メニュー だし巻き卵 ほうれん草のじゃこ和え 野菜サラダ キャベツと焙煎のりの味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅 牛乳	A・B共通メニュー 厚揚げの煮付け ひじきのゴマサラダ 野菜サラダ わかめと油揚げの味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅 牛乳
						kcal 37 28 5 21 4 134	kcal 62 69 5 28 4 134
材料名						鶏卵、ジャム、 木の草、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ	厚揚げ、油揚げ、大豆、 胡瓜、ヒジキ、若布、ジャム、 人参、キャベツ、グリーンソフ
栄養価						熱量 kcal 699	熱量 kcal 772
A定食						蛋白 質g 21.9	蛋白 質g 21.1
B定食						脂質 g 11.5	脂質 g 19.1
昼食						塩分 g 3.4	塩分 g 3.5
						kcal 505	kcal 578
						385 115 49	613 26 78
						わかめうどん 野菜かき揚げ みかん (ライス付き)	親子丼 大根の明太和え ヨーグルト キャベツと人参の味噌汁 ライス
						kcal 470	kcal 470
材料名						うどん、蒲鉾、小松菜、葱、 玉葱、人参、若布、シソ	鶏、鶏卵、玉葱、シソ、大根、 人参、葱、キャベツ、明太子、ヨーグルト
栄養価						熱量 kcal 549	熱量 kcal 1209
定食						蛋白 質g 12.3	蛋白 質g 30.9
夕食						脂質 g 11.1	脂質 g 18.4
						塩分 g 3.4	塩分 g 3.3
						kcal 326	kcal 198
						A定食のみです。 回鍋肉	A定食のみです。 焼き餃子
						kcal 28 470 11	kcal 48 470 21
材料名						豚、キャベツ、玉葱、人参、筍、 ピーマン、水菜、白菜、ニラ、刻み、 ニンニク、生姜、甜麺醬、豆板醬	豚、鶏卵、キャベツ、人参、貝割れ大根、 じゃ、胡瓜、葱、春雨、ジャム
栄養価						熱量 kcal 835	熱量 kcal 737
A定食						蛋白 質g 24.3	蛋白 質g 16.1
B定食						脂質 g 20.7	脂質 g 11.5
						塩分 g 3.8	塩分 g 2.2
						kcal 1098	kcal 35.0
						蛋白 質g 35.0	蛋白 質g 41.7
						脂質 g 41.7	脂質 g 5.1
						塩分 g 5.1	

新入生歓迎メニュー