

# WEEKLY MENU

日曜日	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7日 (日)	
朝食							<b>A</b> ライス 280g    kcal 470  <b>ライスのみです。</b>	<b>A</b> ライス 280g    kcal 470
							<b>B</b> パン・ジャムorマーガリン    kcal 296	<b>B</b> パン・ジャムorマーガリン    kcal 296
							<b>A・B共通メニュー</b> ゆで卵    kcal 78	<b>A・B共通メニュー</b> ゆで卵    kcal 78
							ハム野菜炒め    kcal 62	菜の花の辛子和え    kcal 18
							ブロccoliのごま和え    kcal 30	野菜サラダ    kcal 5
							野菜サラダ    kcal 5 白菜と人参の味噌汁    kcal 21 沢庵・青かっぱ・梅    kcal 4 牛乳    kcal 134	豆腐とわかめの味噌汁    kcal 30 沢庵・青かっぱ・梅    kcal 4 牛乳    kcal 134
材料名							火腿、玉葱、ブロッコリー、白菜、じゃがいも、人参、キャベツ、グリーンリーフ	鶏卵、豆腐、菜の花、辛子、若布、人参、キャベツ、グリーンリーフ
栄養価							熱量 kcal 726    蛋白 質 g 19.1    脂質 g 13.5    塩分 g 3.2	熱量 kcal 739    蛋白 質 g 25.4    脂質 g 15.0    塩分 g 3.2
A定食								
B定食								
昼食							肉うどん    kcal 505 小松菜のじゃこ和え    kcal 21 プリン    kcal 78 (ライス付き)    kcal 470 ライス    kcal 470	豚の生姜焼き丼    kcal 702 五目豆    kcal 77 みかん    kcal 49 白菜と麩のおすまし    kcal 9 ライス    kcal 470
							うどん、肉、じゃがいも、玉葱、水菜、小松菜、プリン	豚、大豆、玉葱、生姜、葱、蓮根、人参、白菜、椎茸、蒟蒻、巻麩、ミカ
							熱量 kcal 1074    蛋白 質 g 27.7    脂質 g 13.0    塩分 g 5.5	熱量 kcal 1307    蛋白 質 g 32.2    脂質 g 22.1    塩分 g 4.8
夕食							<b>A</b> 豚肉と野菜の味噌炒め    kcal 262  <b>A定食のみです。</b>	<b>A</b> 焼き餃子    kcal 230  <b>A定食のみです。</b>
							コーンサラダ    kcal 33 ライス    kcal 470 わかめスープ    kcal 11	豆もやしとひじきのナムル    kcal 24 ライス    kcal 470 春雨スープ    kcal 18
							豚、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、コンニャク、生姜、絹揚げ、グリーンリーフ、葱、若布、じゃがいも	豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、大豆炒め、小松菜、ひじき、春雨
							熱量 kcal 776    蛋白 質 g 23.2    脂質 g 15.9    塩分 g 3.8	熱量 kcal 743    蛋白 質 g 19.1    脂質 g 12.0    塩分 g 2.8
材料名							豚、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、コンニャク、生姜、絹揚げ、グリーンリーフ、葱、若布、じゃがいも	豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、大豆炒め、小松菜、ひじき、春雨
栄養価							熱量 kcal 776    蛋白 質 g 23.2    脂質 g 15.9    塩分 g 3.8	熱量 kcal 743    蛋白 質 g 19.1    脂質 g 12.0    塩分 g 2.8
A定食								
B定食								

新入生歓迎メニュー

チーズハンバーグ    kcal 307  
 プチシュー    kcal 46  
 ポテトサラダ    kcal 88  
 ライス    kcal 470  
 オニオンスープ    kcal 13