

🐣 予定献立表 🐣

日付	令和02年02月17日(月)	令和02年02月18日(火)	令和02年02月19日(水)	令和02年02月20日(木)	令和02年02月21日(金)	令和02年02月22日(土)	令和02年02月23日(日)
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(里芋・えのき) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、黒食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ パンプキンスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 スクランブルエッグ+ハム 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット ジュース	ご飯 さつま揚げの生姜醤油煮 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 鶏ごぼうの照焼 野菜サラダ 味噌汁(里芋・揚げ) ふりかけ
	神戸ほっかけ丼風牛すじ丼 野菜炒め マカロニサラダ 清まし汁(大根・蒲鉾)  <b>フェア</b>	<b>チーフメニュー</b> 	ご飯 八宝菜 ポテトと大豆の揚げ みかん 中華スープ	焼きうどん 白身フライ ポイルサラダ 半ライス(菜飯) 牛乳	ご飯 鯖の竜田黒酢あん ふろふき大根 みたらし団子 かきたま汁	ご飯 鶏キムチ炒め 南瓜天ぷら 白菜とベーコンのナムル風 わかめスープ 牛乳	
夕食	ご飯 鮭タル焼きor鶏塩唐揚げ 竹の子の土佐煮 もやしナムル 味噌汁(白菜・揚げ) 牛乳	ご飯 鰯フリッターチリソースor味噌ラーメン ふかし芋 わかめのポン酢和え 清まし汁(豆腐・しめじ)	ご飯 鶏の中華風照焼き こんにゃくのピリ辛炒め エッグサラダ 豚汁 ジョア	ご飯 豚肉のバーベキューソース 湯豆腐(中華だれ) やみつき塩キャベツ風 味噌汁(南瓜・えのき)	ポークカレー コーンコロケ シーザーサラダ コーヒー牛乳	ご飯 鯖の照り焼き 春雨とひき肉炒め れんこんの青のりマヨ和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	
	エネルギー 蛋白質 脂質	2948 kcal 126.3 g 81.6 g	3171 kcal 99.0 g 77.1 g	2945 kcal 104.9 g 73.2 g	2716 kcal 96.4 g 87.2 g	3259 kcal 97.1 g 81.5 g	2933 kcal 100.7 g 76.6 g



献立は都合により、変更になることがあります。

今年度最後の献立となりました。  
 本年も喫食いただきまして、ありがとうございました。これから、下宿をして自炊をする皆さん、新生活の忙しさと食事がおろそかになってしまうのはよくありません。  
 日ごろ食べている物や、食生活によって健康は左右されます。主食をきちんと食べて、肉や魚、野菜もたっぷり食べ、いろいろなおかずを組み合わせることも大切です。バランスのよい食生活できること、応援しております。

