Weekly Menu

日 曜日	4月27日 （月）	4月28日 （火）	4月29日 （水）	4月30日 （木）	5月1日 （金）	5月2日 （土）	5月3日 （日）
朝食	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー プレーンオムレツ ハム 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 豚野菜炒め 五目豆 大根とわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー メンチカツ ほうれん草と人参のソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーの青煮 大根とわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー そぼろ肉じゃが ウインナーと野菜のソテー コンソメジュリアン 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 温泉玉子 肉団子のクリーム煮 じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳	
	E P F C Salt ライスセット 501 kcal 19 g 12 g 80 g 2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 499 kcal 22 g 16 g 70 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 564 kcal 20 g 16 g 88 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 562 kcal 23 g 20 g 78 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 606 kcal 17 g 21 g 88 g 2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 604 kcal 20 g 25 g 79 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 559 kcal 23 g 15 g 84 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 557 kcal 26 g 19 g 75 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 523 kcal 17 g 13 g 85 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 521 kcal 20 g 17 g 76 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 685 kcal 24 g 28 g 84 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 683 kcal 27 g 32 g 74 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	
昼食	A定食 とんこつ醤油らーめん B定食 インド風タンドリーチキン 共通メニュー 白身魚フライ プリン ライス わかめと玉葱の味噌汁	A定食 たれかつ丼 B定食 チキンクリームシチュー 共通メニュー オクラとコーンのわさび醤油マリネ 蒟蒻ピーチゼリー ライス もやしと人参のスープ	A定食 熱盛り肉うどん B定食 むね肉の香り揚げ 海苔風味あんかけ 共通メニュー かぼちゃのカレー煮 フルーチェ　ぶどう ライス もやしとわかめの味噌汁	A定食 ミートソース B定食 豆腐ハンバーグと 焼きコロッケ 共通メニュー キャベツのゆず和え グレープフルーツゼリー ライス わかめと玉葱の味噌汁	A定食 カレーライス（豚） B定食 アジの竜田揚げ 香味ソース 共通メニュー 茄子の生姜醤油 フルーツヨーグルト ライス キャベツと玉葱の味噌汁	閉寮のため食事は ありません。	
	E P F C Salt A定食 832 kcal 26.1 g 14.9 g 142.5 g 9.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 885 kcal 35.5 g 28.8 g 119.5 g 3.1 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 965 kcal 18.4 g 38.2 g 132.1 g 4.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 799 kcal 23.9 g 20.8 g 128.7 g 4.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 831 kcal 22.0 g 13.6 g 155.0 g 7.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ B定食 819 kcal 31.6 g 23.0 g 120.9 g 2.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 863 kcal 21.0 g 11.5 g 167.6 g 4.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 737 kcal 16.8 g 17.5 g 127.2 g 4.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 686 kcal 16.6 g 19.3 g 110.1 g 4.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 663 kcal 23.0 g 14.2 g 105.7 g 4.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ		
夕食	A定食 肉団子のデミトマ煮 B定食 ポークソテー おろしソース 共通メニュー 豆腐とニラのチャンプルー ブロッコリーのおかか和え ライス もやしと人参のスープ	A定食 白身魚のマヨネーズ チーズ焼き B定食 牛肉の五目炊き合わせ 共通メニュー ポテトの磯辺揚げ にらともやしの辛子醤油 ライス コンソメジュリアン	A定食 ヤンニョムチキン B定食 豚肉ときのこのポン酢炒め 共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 コールスローサラダ ライス キャベツと油揚げの味噌汁	A定食 豚と卵の塩麹炒め B定食 鶏肉と大根のうま煮 共通メニュー 小松菜とコーンの煮浸し 白菜と人参のピリ辛和え ライス キャベツともやしの味噌汁	A定食 鶏の西京みそ焼き B定食 目玉焼きフライと デミグラスコロッケ 共通メニュー きのこあんかけ豆腐 大根の梅マヨ和え ライス 巻麸とワカメのすまし汁		
	E P F C Salt A定食 805 kcal 24.4 g 25.5 g 117.6 g 4.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 712 kcal 26.1 g 22.4 g 101.7 g 5.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 770 kcal 28.7 g 28.8 g 97.6 g 3.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 645 kcal 17.5 g 17.2 g 105.0 g 3.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 879 kcal 37.8 g 29.2 g 116.1 g 7.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 625 kcal 21.3 g 16.0 g 98.8 g 3.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 795 kcal 20.2 g 31.9 g 107.0 g 5.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 765 kcal 29.6 g 20.3 g 112.1 g 4.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 903 kcal 40.4 g 34.9 g 104.7 g 5.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 884 kcal 19.7 g 35.3 g 117.7 g 3.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ		

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　Salt:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

＊アレルギー表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ」について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。