



メニュー表



| | 7月16日(日曜日) | 7月17日(月曜日) | 7月18日(火曜日) | 7月19日(水曜日) | 7月20日(木曜日) | 7月21日(金曜日) | 7月22日(土曜日) |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食(和) | ご飯 ジャーマンポテト コールスローサラダ 味噌汁 | ご飯 オムレツ さつまいもサラダ 味噌汁 | ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁 佃煮 | ご飯 ベーコンエッグ ポテトサラダ 味噌汁 | ご飯 ハッシュドポテト ブロッコリーの和え物 味噌汁 梅ソース | ご飯 野菜オムレツ スパサラダ 味噌汁 | ご飯 玉子とじ ヨーグルト 味噌汁 佃煮 |
| | I補肝 - 368kcal 炭水化物 67.2g 蛋白質 7.4g 脂質 8.0g 食塩当量 2.5g | I補肝 - 385kcal 炭水化物 71.2g 蛋白質 9.4g 脂質 7.0g 食塩当量 2.3g | I補肝 - 383kcal 炭水化物 65.1g 蛋白質 9.0g 脂質 9.8g 食塩当量 3.0g | I補肝 - 352kcal 炭水化物 65.7g 蛋白質 8.5g 脂質 6.4g 食塩当量 2.1g | I補肝 - 412kcal 炭水化物 78.0g 蛋白質 7.9g 脂質 8.0g 食塩当量 3.8g | I補肝 - 356kcal 炭水化物 66.5g 蛋白質 8.7g 脂質 6.2g 食塩当量 2.2g | I補肝 - 377kcal 炭水化物 73.4g 蛋白質 10.8g 脂質 4.5g 食塩当量 2.6g |
| 朝食(洋) | 丸ロール ジャーマンポテト コールスローサラダ 牛乳 | レーズンパン オムレツ さつまいもサラダ 牛乳 | 食パン/マーガリン ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳 | ミニ山シュガー ベーコンエッグ ポテトサラダ 牛乳 | 食パン/ジャム ハッシュドポテト ブロッコリーの和え物 牛乳 | ショコラロール 野菜オムレツ スパサラダ 牛乳 | 食パン/マーガリン 玉子とじ ヨーグルト 牛乳 |
| | I補肝 - 442kcal 炭水化物 50.9g 蛋白質 14.0g 脂質 20.2g 食塩当量 1.9g | I補肝 - 445kcal 炭水化物 57.0g 蛋白質 14.2g 脂質 17.5g 食塩当量 1.6g | I補肝 - 525kcal 炭水化物 54.0g 蛋白質 17.4g 脂質 26.9g 食塩当量 1.9g | I補肝 - 464kcal 炭水化物 58.5g 蛋白質 14.8g 脂質 18.4g 食塩当量 1.6g | I補肝 - 538kcal 炭水化物 76.4g 蛋白質 16.9g 脂質 18.5g 食塩当量 2.5g | I補肝 - 448kcal 炭水化物 47.4g 蛋白質 15.2g 脂質 21.8g 食塩当量 1.3g | I補肝 - 518kcal 炭水化物 61.8g 蛋白質 19.3g 脂質 21.6g 食塩当量 1.5g |
| 昼食 | ご飯 和風ロールキャベツ ごぼうの炒め物 春雨サラダ 味噌汁 | ご飯 お好み焼き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 フルーツ | マーボー丼 ギョウザ もやしの和え物 スープ | カレーライス キャベツの和え物 デザート 福神漬 | ご飯 赤魚の煮つけ 添え煮 じゃが芋の煮物 菜の花の胡麻和え 味噌汁 | <福井県 ご当地メニュー> おにぎり 越前おろしそば かきあげ フルーツ | ちらし寿司 高野の煮物 吸物 抹茶寒天 |
| | I補肝 - 483kcal 炭水化物 85.8g 蛋白質 11.9g 脂質 11.9g 食塩当量 3.5g | I補肝 - 594kcal 炭水化物 95.6g 蛋白質 16.7g 脂質 17.3g 食塩当量 4.2g | I補肝 - 508kcal 炭水化物 74.5g 蛋白質 19.5g 脂質 14.9g 食塩当量 3.9g | I補肝 - 524kcal 炭水化物 97.2g 蛋白質 9.3g 脂質 11.4g 食塩当量 2.7g | I補肝 - 408kcal 炭水化物 75.2g 蛋白質 19.4g 脂質 4.4g 食塩当量 2.9g | I補肝 - 429kcal 炭水化物 85.3g 蛋白質 10.3g 脂質 5.9g 食塩当量 2.8g | I補肝 - 427kcal 炭水化物 87.7g 蛋白質 10.5g 脂質 3.9g 食塩当量 4.0g |
| 夕食 | ご飯 サワラの味噌煮 添え野菜 ひじきの煮物 大根のゆかり和え 吸物 | ご飯 和風ハンバーグ/柚子あん 添え野菜 南瓜の甘煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 | ご飯 サバの塩焼き 添え野菜 切干大根の煮物 三度豆の和え物 味噌汁 | ご飯 豚肉のオムライス炒め かぶの煮物 オクラの和え物 味噌汁 | ご飯 根菜とえび団子の煮物 湯豆腐 白菜のサラダ 味噌汁 | ご飯 豚肉のさっぱりポン酢炒め さつま芋の煮物 ほうれん草の香味和え 味噌汁 | ご飯 ブリの山椒焼き 添え野菜 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 |
| | I補肝 - 437kcal 炭水化物 70.1g 蛋白質 18.8g 脂質 9.8g 食塩当量 2.7g | I補肝 - 457kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 14.6g 脂質 8.3g 食塩当量 3.6g | I補肝 - 459kcal 炭水化物 67.1g 蛋白質 19.8g 脂質 14.3g 食塩当量 2.8g | I補肝 - 498kcal 炭水化物 71.7g 蛋白質 14.3g 脂質 18.8g 食塩当量 3.3g | I補肝 - 484kcal 炭水化物 77.3g 蛋白質 12.6g 脂質 14.3g 食塩当量 3.3g | I補肝 - 591kcal 炭水化物 83.2g 蛋白質 16.6g 脂質 23.0g 食塩当量 3.2g | I補肝 - 471kcal 炭水化物 65.3g 蛋白質 19.8g 脂質 16.7g 食塩当量 2.9g |

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。

