

学寮	4月7日 (月)	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)	4月12日 (土)	4月13日 (日)
A・B 共通	ミックススクランブル コーン じゃがバター風味 豆腐とわかめの 味噌汁 牛乳	油揚げと大根の煮付け ブロッコリーの ガーリック炒め キャベツともやしの 味噌汁 牛乳	一口つくねの 照り焼き れんこんポテトサラダ 大根と油揚げの 味噌汁 牛乳	ウィンナー(2本) 小松菜とコーンの じゃこ和え じゃが芋とキャベツの 味噌汁 牛乳	ピーマン肉詰めフライ いんげんと ベーコンのソテー キャベツと玉葱の 味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあん ハム じゃが芋と わかめの味噌汁 牛乳	ミートオムレツ ピーマンの おかか和え わかめと玉葱の 味噌汁 牛乳
	ライス・ふりかけ パン	ライス・ふりかけ パン	ライス・ふりかけ パン	ライス・ふりかけ パン	ライス・ふりかけ パン	ライス・ふりかけ パン	ライス・ふりかけ パン
栄養価	E 844 P 24 F 19 Ca 278 S 2.3 kcal g g mg g	E 791 P 5.8 F 17.2 Ca 367 S 2.2 kcal g g mg g	E 843 P 21.9 F 21.3 Ca 286 S 2.0 kcal g g mg g	E 797 P 23.7 F 18.4 Ca 272 S 2.8 kcal g g mg g	E 777 P 18.8 F 16.5 Ca 316 S 2.1 kcal g g mg g	E 798 P 25.2 F 16.7 Ca 283 S 2.1 kcal g g mg g	E 737 P 20.2 F 10.9 Ca 327 S 2.4 kcal g g mg g
B	620 25 22 269 3.4 kcal g g mg g	568 21.8 20.2 358 3.3 kcal g g mg g	619 22.5 24.3 287 3.1 kcal g g mg g	574 24.3 21.4 262 3.9 kcal g g mg g	553 19.4 19.5 307 3.2 kcal g g mg g	575 25.8 19.7 273 3.2 kcal g g mg g	513 20.8 13.9 318 3.5 kcal g g mg g
A B	目玉焼きフライと デミグラスクロック	鶏南蛮風天丼	けんちんうどん	豚肉の生姜焼き丼	チキンカツ	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ	チャーハン WITH肉そぼろ
	鶏の照り焼き	ハンバーグ デミグラスソース	ささみの 明太マヨ焼き	鶏もも肉の竜田揚げ	ポークソテー ジンジャーソース		
カレー	ポークカレー (甘口)	ビーフカレー	キーマカレー	ポークカレー (辛口)	チキンカレー		
共通	肉団子の旨煮 ブチシュー 大根と油揚げの 味噌汁 ライス	人参のナムル 蒟蒻ぶどうゼリー キャベツと玉葱の 味噌汁 ライス	野菜クロック フルーツヨーグルト キャベツと大根の 味噌汁 ライス	オクラの 梅おかか和え みかん寒天ゼリー わかめと玉葱の 味噌汁 ライス	ポテトの明太ソース みたらし白玉 コンソメジュリアン ライス	ミックスサラダ 黒糖ゼリー 巻麩とわかめの すまし汁 ライス	キュウリの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ 春雨スープ ライス
栄養価	E 1,019 P 23.2 F 32.1 Ca 183 S 3.3 kcal g g mg g	E 1,063 P 24.4 F 50.1 Ca 75 S 3.1 kcal g g mg g	E 1,107 P 26.8 F 16.8 Ca 70 S 5.5 kcal g g mg g	E 633 P 20.2 F 13.7 Ca 54 S 3.7 kcal g g mg g	E 1,017 P 21.6 F 18.1 Ca 73 S 4.9 kcal g g mg g	E 1,122 P 25.9 F 20.4 Ca 60 S 3.5 kcal g g mg g	E 659 P 18.3 F 18.7 Ca 74 S 6.1 kcal g g mg g
B	985 32 34 123 3.7 kcal g g mg g	874 23.7 15.3 98 3.3 kcal g g mg g	790 33.7 11.2 68 2.4 kcal g g mg g	942 34.7 25.6 49 3.0 kcal g g mg g	973 25.4 19.5 74 3.9 kcal g g mg g		
カレー	675 15.6 17.5 97.0 5.1 kcal g g mg g	653 13.8 13.0 41.0 4.3 kcal g g mg g	676 19.5 16.0 36.0 4.6 kcal g g mg g	620 13.1 13.1 35.0 5.3 kcal g g mg g	748 13.4 13.1 46.0 5.0 kcal g g mg g		
A B	ソーセージのカツ	鶏肉のチーズピカタ	チキンの香味揚げ	鶏肉と根菜の甘酢	鶏肉のパン粉焼き カレー風味	とんてき(四日市)	チキンときのこの 豆乳シチュー
	ちくぜん煮 豚肉とシメジの 炒め煮 ピーマンの 三色マリネ キャベツともやしの 味噌汁 ライス	豚野菜巻きフライと 玉子サラダフライ 切干大根の炒め煮 キャベツのお浸し 豆腐とわかめの 味噌汁 ライス	【広島】 呉の肉じゃが かぼちゃのカレー煮 茄子のみぞれ和え わかめと玉葱の 味噌汁 ライス	茹で豚とブロッコリーの ねぎソース 焼きうどん(醤油味) 冷奴 大根と油揚げの 味噌汁 ライス	さつま芋の きんぴらバター風味 切干大根の 青じそ和え もやしとわかめの 味噌汁 ライス	わかめのツナ炒め ブロッコリーと コーンのマヨソース 玉葱と油揚げの 味噌汁 ライス	カリフラワーとエリンギの コンソメ煮 マカロニサラダ キャベツともやしの味噌汁 ライス
栄養価	E 865 P 21 F 19 Ca 138 S 4 kcal g g mg g	E 949 P 37 F 23 Ca 90 S 4 kcal g g mg g	E 1,043 P 37 F 31 Ca 65 S 4 kcal g g mg g	E 1,123 P 36 F 31 Ca 83 S 5 kcal g g mg g	E 989 P 36 F 23 Ca 58 S 4 kcal g g mg g	E 998 P 31 F 31 Ca 94 S 5 kcal g g mg g	E 1,016 P 31 F 30 Ca 131 S 5 kcal g g mg g
B	869 24.8 15.9 154 4.9 kcal g g mg g	882 21.0 21.8 109 3.3 kcal g g mg g	956 20.0 21.9 93 5.5 kcal g g mg g	862 30.4 16.9 125 3.3 kcal g g mg g	739 21.2 7.0 79 4.1 kcal g g mg g		

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム S: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。
お米は「国産米」を使用しています。

金曜日夕食及び土日の各食予約は、水曜日の13時までに売店で「食券」をお買い求めください。
【GW中】4/25(金)夕食~4/29(火)夕食は、4/23(水)13時までに買い求めください。

学寮	4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20日 (日)
A・B 共通	チキンナゲット 茹で野菜のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	ほうれん草オムレツ ペンネナポリタン 大根と油揚げの味噌汁 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん ひじきと切干大根のきんぴら じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	きのこのスクランブルエッグ シャーマンポテト もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	厚揚げと野菜の生姜煮 ハムとブロッコリーのマヨソース キャベツと大根の味噌汁 牛乳	ベーコン 青じそスパゲッティー 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳	温泉玉子 ハム野菜炒め じゃが芋とキャベツの味噌汁 牛乳
	ライス・ふりかけ	ライス・ふりかけ	ライス・ふりかけ	ライス・ふりかけ	ライス・ふりかけ	ライス・ふりかけ	ライス・ふりかけ
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
栄養価	E 799 P 23 F 16 Ca 278 S 2.6 kcal g g mg g	E 786 P 5.0 F 12.4 Ca 367 S 2.6 kcal g g mg g	E 857 P 21.3 F 18.3 Ca 286 S 3.0 kcal g g mg g	E 932 P 22.0 F 25.1 Ca 272 S 2.2 kcal g g mg g	E 831 P 25.6 F 19.8 Ca 316 S 2.3 kcal g g mg g	E 821 P 21.6 F 19.3 Ca 283 S 2.7 kcal g g mg g	E 802 P 23.3 F 16.8 Ca 327 S 2.8 kcal g g mg g
B	575 24 19 269 3.7 kcal g g mg g	563 21.5 15.4 358 3.7 kcal g g mg g	633 21.9 21.3 287 4.1 kcal g g mg g	709 22.6 28.1 262 3.3 kcal g g mg g	607 26.2 22.8 307 3.4 kcal g g mg g	598 22.2 22.3 273 3.8 kcal g g mg g	578 23.9 19.8 318 3.9 kcal g g mg g
A B カレー 共通	わかめとんこつラーメン	麻婆豆腐飯	かき玉うどん	肉味噌温玉丼(大豆ミート)	豚ロースの竜田揚げ	鶏挽肉と野菜のあんかけ炒飯	鶏もものレモンペッパーグリル
	豚肉の南蛮焼き	日本唐揚協会認定鶏の唐揚げ	グリルチキンベーコンオニオンソース	牛肉のオイスターソース炒め	豆腐ハンバーグ和風きのこあん		
	ポークカレー(甘口)	ビーフカレー	キーマカレー	ポークカレー(辛口)	チキンカレー		
共通	メンチカツ ヨーグルトとグラノーラ もやしとインゲンの味噌汁 ライス	花野菜のコンソメ煮 青りんごゼリー キャベツとわかめの味噌汁 ライス	さつま芋天 あずきミルクプリン わかめと玉葱の味噌汁 ライス	焼売のカレー揚げ フルーツ寒天 キャベツと大根の味噌汁 ライス	ポテトといんげんのサラダ グレープフルーツピー わかめと玉葱の味噌汁 ライス	もやしとハムの豆板醤和え 愛玉子 春雨スープ ライス	コーンポテト フルーチェ ピーチ 野菜スープ ライス
栄養価	E 1,223 P 37.2 F 24.3 Ca 183 S 11.1 kcal g g mg g	E 714 P 24.8 F 16.7 Ca 75 S 5.8 kcal g g mg g	E 1,149 P 25.3 F 13.9 Ca 70 S 6.2 kcal g g mg g	E 836 P 28.4 F 24.4 Ca 54 S 4.5 kcal g g mg g	E 928 P 26.1 F 24.5 Ca 73 S 2.4 kcal g g mg g	E 673 P 17.1 F 16.2 Ca 60 S 5.8 kcal g g mg g	E 460 P 23.2 F 31.3 Ca 74 S 3.4 kcal g g mg g
B	987 29 30 123 4.3 kcal g g mg g	951 28.9 19.9 98 3.1 kcal g g mg g	958 26.1 26.2 68 3.2 kcal g g mg g	987 21.7 31.0 49 3.8 kcal g g mg g	844 19.4 16.4 74 4.3 kcal g g mg g		
カレー	722 16.3 20.7 97.0 4.7 kcal g g mg g	662 14.2 12.6 41.0 4.2 kcal g g mg g	791 21.6 20.6 36.0 4.5 kcal g g mg g	717 15.2 20.5 35.0 4.8 kcal g g mg g	629 12.8 15.5 46.0 3.8 kcal g g mg g		
A B 共通	ポークソテーオニオンソース	アジフライ	ポークチャップ	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	鶏もも肉のみぞれ煮	フランクフルトと皮付き根菜のポトフ	チキンカツ デミトマトソース
	鶏肉と玉子の甘辛煮	回鍋肉	「大阪王将」ぶるもち水餃子使用揚げ餃子の南蛮ソース	麻婆豆腐			
	根菜のグリル おくらのピリ辛和え わかめと玉葱の味噌汁 ライス	カレー焼きうどん 菜の花みぞれ和え コンソメジュリアン ライス	焼き野菜の味噌マヨソース 小松菜の香味浸し 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	にらともやしのチャンプルー 茹で豚と野菜の Kochi Chan 和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	ひじきと大豆の煮物 青菜と白菜のぼん酢がけ もやしと油揚げの味噌汁 ライス	レンコンと厚揚げの炒め煮 ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え 大根と油揚げの味噌汁 ライス	かぼちゃと豚肉の煮物 春の3種の豆のシーザー和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス
栄養価	E 938 P 27 F 22 Ca 138 S 4 kcal g g mg g	E 955 P 29 F 22 Ca 90 S 4 kcal g g mg g	E 886 P 31 F 23 Ca 65 S 4 kcal g g mg g	E 772 P 18 F 11 Ca 83 S 4 kcal g g mg g	E 913 P 34 F 20 Ca 58 S 6 kcal g g mg g	E 925 P 27 F 25 Ca 94 S 6 kcal g g mg g	E 882 P 22 F 19 Ca 131 S 3 kcal g g mg g
B	915 30.8 21.0 154 4.8 kcal g g mg g	940 28.3 20.4 109 6.4 kcal g g mg g	1,062 18.7 37.8 93 4.6 kcal g g mg g	905 31.6 22.8 125 6.3 kcal g g mg g	929 28.9 26.8 79 4.2 kcal g g mg g		

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム S: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。
お米は「国産米」を使用しています。

金曜日夕食及び土日の各食予約は、水曜日の13時までに売店で「食券」をお買い求めください。
【GW中】4/25(金)夕食～4/29(火)夕食は、4/23(水)13時までに買い求めください。

学寮	4月21日 (月)	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)	4月26日 (土)	4月27日 (日)
A・B 共通	ウィンナー 人参と玉子の炒め 大根とわかめの味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあん ポテトサラダ もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	和風スクランブル 和風マカロニサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳	肉入りコロッケ いんげんときのお浸し キャベツと大根の味噌汁 牛乳	プレーンオムレツ 切干とごぼうのマヨぼんだれ キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳	照焼き肉団子 キャベツ ツナコーン炒め 大根と油揚げの味噌汁 牛乳	目玉焼き ハムと野菜のカレー炒め キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳
	A B	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム
栄養価	E P F Ca S 850 27 23 278 3.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 827 8.8 18.9 367 2.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 916 25.1 24.3 286 2.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 803 18.6 15.6 272 2.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 812 18.6 17.4 316 2.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 845 22.5 18.8 283 2.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 799 23.1 17.5 327 2.0 kcal g g mg g
B	626 27 26 269 4.4 kcal g g mg g	604 24.8 21.9 358 3.3 kcal g g mg g	692 25.7 27.3 287 3.4 kcal g g mg g	580 19.2 18.6 262 3.3 kcal g g mg g	588 19.2 20.4 307 3.6 kcal g g mg g	622 23.1 21.8 273 3.6 kcal g g mg g	575 23.7 20.5 318 3.1 kcal g g mg g
A B	オムレツナポリタン	ブルコギポーク丼	鶏南蛮うどん	鶏の竜田揚げ丼	味噌とんかつ	葱チャーシュー炒飯	醤油ラーメン
	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ	白身魚のフリットジンジャーソース	豚肉の生姜焼き	煮込みハンバーグ	鶏肉団子の野菜あんかけ		
カレー	ポークカレー(甘口)	ビーフカレー	キーマカレー	ポークカレー(辛口)	チキンカレー		
共通	フライドポテト カップヨーグルト わかめスープ ライス	白菜のお浸し 蒟蒻オレンジゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁 ライス	玉子豆腐 杏仁フルーツ キャベツと大根の味噌汁 ライス	キャベツと人参の辛子醤油 いちごゼリー もやしとわかめの味噌汁 ライス	カラフルサラダ バナナ じゃが芋とわかめの味噌汁 ライス	ブロッコリーのナムル ピーチ寒天ゼリー 春雨スープ ライス	水餃子 フルーチェ ミックスベリー コンソメジュリアン ライス
栄養価	E P F Ca S 1,443 33.9 35.8 183 6.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 604 16.2 9.8 75 2.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,095 31.8 15.7 70 6.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 775 27.7 23.0 54 4.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 931 21.4 19.0 73 4.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 661 13.2 13.4 60 4.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,068 29.2 12.9 74 8.9 kcal g g mg g
B	971 19 26 123 3.4 kcal g g mg g	849 21.8 15.8 77 3.3 kcal g g mg g	874 24.5 23.5 68 3.8 kcal g g mg g	940 25.3 16.5 49 4.9 kcal g g mg g	834 18.8 16.3 95 3.5 kcal g g mg g		
カレー	680 14.5 14.2 97 5.6 kcal g g mg g	652 14.1 12.5 41 4.3 kcal g g mg g	638 19.9 13.3 36 4.9 kcal g g mg g	632 12.6 13.1 35 4.8 kcal g g mg g	601 12.9 11.0 46 3.7 kcal g g mg g		
A B	鯖の味噌煮	チキン南蛮	ヒレカツ	チキンソテー黒胡椒ソース	チキンのツナマヨ焼き	野菜炒め	ケイジャンチキン
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	牛すじと大根の煮込み	茄子味噌炒めと餃子	豚肉と根菜の甘辛きんぴら			
共通	青菜と高野豆腐の煮物 蓮根と玉葱のマヨ和え キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	豚肉と野菜のビーフン おくらとえのきのお浸し キャベツと大根の味噌汁 ライス	ポテトのそぼろあん 香味野菜の青じそ風味 もやしとわかめの味噌汁 ライス	ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ 海藻のわさび和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	ソース焼きそば 大根の塩昆布和え キャベツと大根の味噌汁 ライス	ニンジンとじゃこの金平 海藻のわさび和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	厚揚げと人参の中華炒め煮 ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ もやしとわかめの味噌汁 ライス
栄養価	E P F Ca S 994 29 32 138 4 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,102 37 37 90 5 kcal g g mg g	E P F Ca S 859 24 16 65 5 kcal g g mg g	E P F Ca S 922 33 29 83 4 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,147 36 44 58 3 kcal g g mg g	E P F Ca S 766 21 14 147 6 kcal g g mg g	E P F Ca S 928 35 28 130 4 kcal g g mg g
B	875 26.3 21.6 154 4.1 kcal g g mg g	745 27.3 6.5 109 4.4 kcal g g mg g	874 18.9 18.9 93 4.3 kcal g g mg g	887 21.3 19.1 125 3.3 kcal g g mg g			

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム S: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。
お米は「国産米」を使用しています。

金曜日夕食及び土日の各食予約は、水曜日の13時までには売店で「食券」をお買い求めください。
【GW中】4/25(金)夕食～4/29(火)夕食は、4/23(水)13時までにお買い求めください。

学寮	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)	5月4日 (日)
A・B 共通	ミートオムレツ ウイナーと野菜のソテー 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳	チキンナゲット ひじきと枝豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	野菜のスクランブルエッグ ごぼうのポテトサラダ マカロニと野菜のスープ 牛乳	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 和風スパゲッティー 春雨スープ 牛乳	温泉玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め キャベツともやしの味噌汁 牛乳	オニオンスクランブル コーンじゃがバター風味 大根と油揚げの味噌汁 牛乳
	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム	ライス・ふりかけ パン・ジャム
栄養価	E 806 P 21 F 18 Ca 283 S 2.4 kcal g g mg g	E 815 P 6.9 F 17.5 Ca 303 S 3.0 kcal g g mg g	E 874 P 22.5 F 23.0 Ca 287 S 2.6 kcal g g mg g	E 768 P 21.5 F 13.6 Ca 292 S 2.4 kcal g g mg g	E 852 P 23.1 F 15.8 Ca 277 S 2.8 kcal g g mg g	E 806 P 24.6 F 18.3 Ca 345 S 2.5 kcal g g mg g	E 849 P 23.2 F 20.1 Ca 283 S 2.0 kcal g g mg g
B	582 22 21 274 3.5 kcal g g mg g	592 23.8 20.5 294 4.1 kcal g g mg g	650 23.1 26.0 278 3.7 kcal g g mg g	545 22.1 16.6 283 3.5 kcal g g mg g	628 23.7 18.8 268 3.9 kcal g g mg g	583 25.2 21.3 336 3.6 kcal g g mg g	625 23.8 23.1 274 3.1 kcal g g mg g
A B カレー 共通	タンメン	牛肉と野菜のすき焼き丼	ミックスうどん	たれかつ丼	イカ天丼	ベーコンときのこのクリームスパゲティ	鶏と野菜の揚げ出し中華あん
	一口餃子の磯辺揚げ		ポテトコロッケとチキンカツ	豚焼肉ともやしのねぎソース	親子炒り玉子		
ポークカレー(甘口)		キーマカレー	ポークカレー(辛口)	チキンカレー			
肉団子の旨煮 プリン 大根とわかめの味噌汁 ライス	小松菜とえのきのみぞれ和え 蒟蒻ピーチゼリー もやしとインゲンの味噌汁 ライス	蒸し鶏と胡瓜の梅和え フルーツヨーグルト じゃが芋とキャベツの味噌汁 ライス	焼き玉葱と春雨のピリ辛和え グレープフルーツゼリー 大根と油揚げの味噌汁 ライス	わかめサラダ オレンジ 野菜スープ ライス	茄子の生姜醤油 フルーチェ イチゴ もやしと人参のスープ ライス	焼売 パイン寒天ゼリー マカロニと野菜のスープ ライス	
栄養価	E 1,170 P 33.1 F 16.3 Ca 173 S 10.0 kcal g g mg g	E 661 P 17.8 F 15.7 Ca 132 S 4.3 kcal g g mg g	E 1,051 P 24.2 F 10.8 Ca 136 S 7.6 kcal g g mg g	E 936 P 17.9 F 34.8 Ca 44 S 5.0 kcal g g mg g	E 722 P 15.4 F 11.7 Ca 59 S 2.9 kcal g g mg g	E 1,209 P 30.0 F 29.2 Ca 140 S 3.7 kcal g g mg g	E 1,036 P 32.0 F 29.0 Ca 46 S 5.9 kcal g g mg g
B	954 21 23 108 3.5 kcal g g mg g		896 19.1 20.1 92 2.3 kcal g g mg g	881 26.7 15.9 71 4.0 kcal g g mg g	882 32.7 22.4 87 2.9 kcal g g mg g		
カレー	712 15.2 17.2 61 5.4 kcal g g mg g		633 20.1 12.4 62 4.7 kcal g g mg g	659 13.3 14.2 35 4.7 kcal g g mg g	564 11.8 11.3 33 3.5 kcal g g mg g		
A B 共通	鶏唐揚げ香味ソース	ハンバーグジンジャーソース	鶏の黒胡椒炒め	チキンソテーメキシカンソース	チキンの味噌マヨネーズソース	揚げ豆腐の肉味噌あんかけ	白身魚フライとハムマヨサラダフライ
	湯豆腐(生姜あん) 小松菜の香味浸し わかめスープ ライス	ケチャップスパゲッティー めかぶの酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	厚揚げと青菜の煮物 白菜の塩昆布和え 大根とわかめの味噌汁 ライス	じゃが芋の甘辛炒め キャベツの中華和え もやしとわかめの味噌汁 ライス	根菜の田舎風 おくらのピリ辛和え キャベツと大根の味噌汁 ライス	もやしとホウレン草のカレーチャプチェ ハムとひじきの中華サラダ キャベツとわかめの味噌汁 ライス	白滝ときのこのピリ辛炒め ブロッコリーのマスタードマヨ和え キャベツともやしの味噌汁 ライス
栄養価	E 985 P 43 F 29 Ca 173 S 6 kcal g g mg g	E 954 P 27 F 19 Ca 66 S 5 kcal g g mg g	E 995 P 30 F 31 Ca 171 S 6 kcal g g mg g	E 981 P 36 F 25 Ca 62 S 4 kcal g g mg g	E 1,026 P 35 F 32 Ca 85 S 4 kcal g g mg g	E 971 P 28 F 26 Ca 261 S 6 kcal g g mg g	E 963 P 26 F 27 Ca 94 S 4 kcal g g mg g
B			903 27.6 26.2 144 4.6 kcal g g mg g	781 18.6 12.8 113 4.4 kcal g g mg g			

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム S: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。
お米は「国産米」を使用しています。

**金曜日夕食及び土日の各食予約は、水曜日の13時までに売店で「食券」をお買い求めください。
【GW中】5/2(金)夕食～5/6(火)夕食は、4/30(水)13時までに「お買い求めください。」**