



# メニュー表



	8月18日(日曜日)	8月19日(月曜日)	8月20日(火曜日)	8月21日(水曜日)	8月22日(木曜日)	8月23日(金曜日)	8月24日(土曜日)
朝食	ショコラロール ベーコンエッグ ほうれん草の煮浸し ジュース	ロールパン ハッシュドポテト 野菜のクリーム煮 牛乳	レーズンパン 高野豆腐の玉子とじ かぼちゃサラダ 牛乳	黒糖ロールパン オムレツ 春雨の中華風 スープ	りんごパン ス克蘭ブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳	うずまきクリームパン マカロニのトマト仕立て ほうれん草のソテー 牛乳	ロールパン 野菜オムレツ さつまいもサラダ 牛乳
	I補給 - 373kcal 炭水化物 56.4g 蛋白質 10.6g 脂質 12.3g 食塩当量 1.2g	I補給 - 415kcal 炭水化物 50.6g 蛋白質 12.7g 脂質 17.8g 食塩当量 1.8g	I補給 - 408kcal 炭水化物 53.0g 蛋白質 13.6g 脂質 15.5g 食塩当量 1.4g	I補給 - 292kcal 炭水化物 44.8g 蛋白質 9.5g 脂質 8.1g 食塩当量 3.5g	I補給 - 473kcal 炭水化物 58.6g 蛋白質 14.8g 脂質 20.7g 食塩当量 1.9g	I補給 - 410kcal 炭水化物 41.9g 蛋白質 13.9g 脂質 20.7g 食塩当量 1.1g	I補給 - 432kcal 炭水化物 52.3g 蛋白質 14.5g 脂質 17.9g 食塩当量 1.6g
昼食	<おにぎり定食> おにぎり 具だくさん汁 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのお浸し 漬物	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 小松菜のさっと煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 エビチリ 大根サラダ スープ 杏仁豆腐	カレーライス 野菜サラダ フルーツ 福神漬	<岡山県 ご当地メニュー> おにぎり レモンラーメン 春巻 デザート	豚 丼 がんも煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 サバのごま醤油焼き 添え野菜 南瓜の煮物 青菜の辛子和え 味噌汁
	I補給 - 571kcal 炭水化物 83.8g 蛋白質 18.1g 脂質 19.7g 食塩当量 4.4g	I補給 - 512kcal 炭水化物 70.6g 蛋白質 20.9g 脂質 17.5g 食塩当量 3.3g	I補給 - 498kcal 炭水化物 80.3g 蛋白質 12.5g 脂質 14.1g 食塩当量 2.4g	I補給 - 499kcal 炭水化物 95.5g 蛋白質 9.2g 脂質 9.6g 食塩当量 2.8g	I補給 - 547kcal 炭水化物 97.9g 蛋白質 16.3g 脂質 11.7g 食塩当量 3.8g	I補給 - 546kcal 炭水化物 75.2g 蛋白質 16.3g 脂質 21.1g 食塩当量 3.5g	I補給 - 495kcal 炭水化物 73.7g 蛋白質 21.5g 脂質 15.1g 食塩当量 2.8g
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ 添え野菜 れんこんの金平 春菊の和え物 味噌汁	ご飯 五目玉子 さつまいもの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 肉じゃが ひじきの煮物 青菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 キャベツのソテー マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 すき焼き煮 チンゲン菜の煮浸し 切干のはりはり和え 味噌汁	ご飯 豆腐のチャンプルー かぶのくず煮 三度豆のわさび醤油和え 吸物	ご飯 根菜と肉団子の煮物 ビーフンソテー オクラの和え物 味噌汁
	I補給 - 399kcal 炭水化物 71.8g 蛋白質 18.6g 脂質 4.7g 食塩当量 2.9g	I補給 - 521kcal 炭水化物 90.0g 蛋白質 16.8g 脂質 11.1g 食塩当量 4.0g	I補給 - 553kcal 炭水化物 81.9g 蛋白質 16.2g 脂質 19.8g 食塩当量 3.2g	I補給 - 524kcal 炭水化物 81.6g 蛋白質 14.6g 脂質 19.4g 食塩当量 3.9g	I補給 - 526kcal 炭水化物 74.5g 蛋白質 18.1g 脂質 18.7g 食塩当量 3.3g	I補給 - 406kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 13.5g 脂質 8.6g 食塩当量 2.5g	I補給 - 442kcal 炭水化物 86.6g 蛋白質 13.1g 脂質 5.7g 食塩当量 3.5g

※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。