WEEKLY MENU

日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	つくねと白菜の煮物 おくらの胡麻和え ごはん・パン なめこの長葱みそ汁 納豆 サラダ・牛乳	鮭の塩焼き チンゲン菜の辛子醤油 ごはん・パン ふのりと豆腐のみそ汁 納豆 サラダ・牛乳	肉野菜炒め もやしの胡麻風味和え 菓子パンの日 野菜スープ 納豆 サラダ・牛乳	オニオンスクランブル きゃべつとツナのサラダ ごはん・パン じゃが芋と長葱のみそ汁 納豆 サラダ・牛乳	チリコンカーン 小松菜のわさび和え ごはん・パン 玉葱と青梗菜の味噌汁 納豆 サラダ・牛乳	ベーコンと野菜のソテー マカロニのクリーム煮 ごはん・パン 高野豆腐とわかめの味噌汁 納豆 サラダ・牛乳	
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	
	840 / 24.6 / 23.6 / 2.5	840 / 24.6 / 23.6 / 2.5	905 / 23.5 / 27.9 / 2.9	884 / 23.2 / 30.0 / 3.0	664 / 20.6 / 2.3 / 2.9	884 / 23.2 / 30.0 / 3.0	
昼食	豚すき丼 北海道産野菜サラダ 漬物 とうみょうと油揚げのみそ汁	涼 冷やしわかめうどん ピーマン肉詰めフライ フルーツゼリー 混ぜごはん	ポークカレー 野菜サラダ 福神漬け	スパゲティツナのトマトソース イタリアンサラダ ロールパン 白菜とえのきのスープ	ベーコンピラフ ブロッコリーとコーンの和え 北海道産　野菜サラダ ピーマンとキャベツのスープ	パン２種 バナナ ジュース （※朝食時に渡します）	
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	
	933 / 16.9 / 27.2 / 5.6	1015 / 26.8 / 29.9 / 5.6	882 / 24.7 / 19.1 / 4.5	765 / 23.4 / 14.1 / 4.8	971 / 34.0 / 26.9 / 3.7		
夕食	鶏肉の甘辛揚げ 厚揚げの煮付け ごはん とろろ昆布と小葱の味噌汁 ジュース	和風おろし豚焼肉 アスパラとベーコンの炒め ごはん 渦まき麸とわかめのみそ汁 ほうれん草のピーナツ和え	ミックスフライ（クリームコロッケ・メンチカツ） タイ風春雨サラダ ごはん 水菜といんげんのみそ汁 めかぶおろし	青椒肉絲 里芋の揚げ出し ごはん 絹さやと椎茸の味噌汁 ジュース	豚肉のねぎ塩炒め 切り干し大根煮付け ごはん もずくとしめじのみそ汁 昆布巻き		
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	
	1167 / 32.0 / 42.8 / 3.9	1010 / 39.6 / 36.9 / 5.3	1293 / 55.5 / 52.7 / 5.6	975 / 32.4 / 26.6 / 6.6	1027 / 25.7 / 19.8 / 5.2		

道産食材

夏季休業

閉寮

いつもご利用いただきまして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。　西洋フード・コンパスグループ株式会社