

洋食セット ご用意しております。

卵料理(目玉焼き、スクランブルエッグなど)
サラダ、パン、コーヒー付

WEEKLY MENU

◆食堂営業時間◆

平日 朝食6:30~8:30

夕食19:00~22:00

土曜 朝食7:00~9:00

夕食18:00~21:00

	1月30日 mon	1月31日 tue	2月1日 wed	2月2日 thu	2月3日 fri	2月4日 sat
朝食 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の粕漬焼 金平牛蒡 御飯 味噌汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの野菜あんかけ ピーナッツ和え 御飯 味噌汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけ昆布醤油干焼 ベーコンと蒟蒻の炒め物 御飯 味噌汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> シーフードと野菜の塩炒め 温泉玉子 御飯 味噌汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の塩焼 青菜と油揚げの煮浸し 御飯 味噌汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパンサンド サラダ スープ デザート
エネルギー	414 kcal	586 kcal	467 kcal	504 kcal	542 kcal	613 kcal
たんぱく質	21.2 g	28.4 g	27.6 g	28.8 g	34.2 g	18.4 g
脂質	4.4 g	20.7 g	11.8 g	13.5 g	10.9 g	38.9 g
塩分	3.3 g	2.9 g	3.7 g	4.1 g	3.1 g	2.4 g
夕食 	<ul style="list-style-type: none"> チキンガーリックステーキ ビーフンのカレー炒め 豆たっぷりサラダ 御飯 スープ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の幽庵焼 大根の肉味噌がけ 磯香和え 御飯 すまし汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉豆腐 ひじきコロッケ 酢の物 御飯 味噌汁 フルーツ 	<p>★季節メニュー★ いわしの蒲焼井</p> <p>五目豆煮 蒸し鶏のサラダ 味噌汁 フルーツ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 海老にら鰻頭 クラゲの中華和え 御飯 中華スープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のホイル焼 根菜の味噌炒め 揚げワンタンのサラダ 御飯 味噌汁 フルーツ
エネルギー	776 kcal	748 kcal	823 kcal	820 kcal	821 kcal	772 kcal
たんぱく質	38.1 g	37.5 g	34.8 g	43.1 g	34.6 g	35.2 g
脂質	13.8 g	20.3 g	25.8 g	25.3 g	23.4 g	17.6 g
塩分	3.8 g	4.4 g	4.1 g	4.8 g	4.4 g	4.8 g

*仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。予めご了承ください。

*当食堂のお米は、純国産米を使用しております。



大豆

節分と言えば豆をまく習慣がありますが、日本人に昔からなじみ深い大豆は、「畑の肉」といわれます。良質のたんぱく質がたっぷり含まれており、脂質やビタミンB群、カルシウム、食物繊維など栄養の宝庫です。抗酸化作用や、コレステロールなどの血中脂質を低下させたり、骨粗鬆症の予防にも効果を発揮します。