



～今週の献立表～



日	曜日	朝・夕	メニュー名	エネルギー	タンパク質
3月6日	月	朝	ビビンバ丼	648	29.5
			湯豆腐 あさりの味噌汁	kcal	g
		夕	チキンステーキ	922	32.1
			ほうれんそうとベーコンのバター炒め ご飯 きのこのクリームパスタスープ	kcal	g
3月7日	火	朝	鯖の塩焼き	627	30.4
			大根のそぼろ煮 ご飯 味噌汁	kcal	g
		夕	野菜たっぷり焼き肉炒め	949	36.1
			揚げ餃子 ご飯 ワカメスープ オレンジゼリー	kcal	g
3月8日	水	朝	マルゲリータ	597	27.9
			ブロッコリーと玉子とささみのマヨサラダ コンソメスープ	kcal	g
		夕	カツ重	984	36.9
			バンサンスー お吸い物 ミニたいやき	kcal	g
3月9日	木	朝	フレンチトースト	621	19.1
			フレッシュサラダ クラムチャウダー フルーツ	kcal	g
		夕	油淋鶏	878	38.5
			カニ玉 ご飯 肉団子スープ	kcal	g
3月10日	金	朝	目玉焼き&ロースハム	671	21.7
			きんぴら炒め ご飯 豚汁	kcal	g
		夕	味噌ラーメン	886	26.1
			エビにらまん ご飯 フルーツ	kcal	g
3月11日	土	朝	鶏すき煮	642	27.4
			温泉玉子 お吸い物	kcal	g
		夕	ミックスフライ(エビ/アジ/メンチカツ)	918	34.5
			ポテトサラダ ご飯 味噌汁	kcal	g

※入荷の都合によりメニューが変わることがあります

久敬社塾学生寮