

# 月曜宿泊メニュー

※写真はイメージです



## 夕食

### 照り焼きチキン


食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
1152kcal	42.8g	39.6g	149.6g	9.6g	10.3g

アレルギー原因物質 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

**野菜 122g**





## 朝食


### 豆腐ハンバーグ

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
783kcal	22.3g	12.3g	142.4g	7.6g	6.2g

アレルギー原因物質 かに・小麦・卵・乳・オレンジ・大豆・鶏肉・ごま

**野菜 119g**





## 昼食

### 旨ダレ豚丼 & きざみうどん

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
790kcal	24.5g	12.6g	137.5g	3.3g	4.7g

アレルギー原因物質 小麦・オレンジ・大豆・豚肉・りんご

**野菜 93g**





# 火曜宿泊メニュー

※写真はイメージです

**火** 夕食

**煮込みハンバーグ & から揚げ**

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
1170kcal	41.6g	42.1g	151.6g	7.5g	11.3g

アレルギー原因物質 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま **野菜 129g**

**水** 朝食

**コロッケ & ウィナー**

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
883kcal	20.8g	24.8g	140.8g	5.3g	6.3g

アレルギー原因物質 小麦・卵・乳・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・ごま **野菜 76g**

**水** 昼食

**皿うどん**

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
802kcal	20.5g	21.0g	129.3g	4.4g	5.6g

アレルギー原因物質 小麦・卵・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま **野菜 90g**



# 水曜宿泊メニュー

※写真はイメージです

水

## 夕食

### ポークチャップ

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
1174kcal	36.7g	42.8g	151.8g	8.2g	10.1g

アレルギー原因物質

野菜 72g

木

## 朝食

### サバの塩焼き

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
1002kcal	29.1g	37.0g	128.8g	6.6g	6.0g

アレルギー原因物質

野菜 89g

木

## 昼食

### 牛丼 & ハイカラうどん

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
836kcal	20.0g	19.2g	138.4g	3.4g	4.1g

アレルギー原因物質

野菜 95g



# 木曜宿泊メニュー

※写真はイメージです

## 木 夕食

### 照り焼きチキン

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
1152kcal	42.8g	39.6g	149.6g	9.6g	10.3g

アレルギー原因物質 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

野菜 122g

## 金 朝食

### 豆腐ハンバーグ

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
783kcal	22.3g	12.3g	142.4g	7.6g	6.2g

アレルギー原因物質 かに・小麦・卵・乳・オレンジ・大豆・鶏肉・ごま

野菜 119g

## 金 昼食

### 旨ダレ豚丼 & きざみうどん

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
790kcal	24.5g	12.6g	137.5g	3.3g	4.7g

アレルギー原因物質 小麦・オレンジ・大豆・豚肉・りんご

野菜 93g



# 金曜宿泊メニュー

※写真はイメージです

金

## 夕食

### 豚肉の生姜焼き

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
1204kcal	37.1g	48.3g	148.1g	8.3g	9.4g

アレルギー  
原因物質

野菜 159g

土

## 朝食

### ミートボール

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
958kcal	25.7g	27.8g	148.0g	5.6g	9.1g

アレルギー  
原因物質

野菜 76g

土

## 昼食

### 鶏ちゃん丼 & きつねうどん

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
837kcal	26.6g	16.9g	137.2g	3.8g	3.7g

アレルギー  
原因物質

野菜 88g



# 土曜宿泊メニュー

※写真はイメージです

土

## 夕食

### 煮込みハンバーグ & から揚げ

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
1170kcal	41.6g	42.1g	151.6g	7.5g	11.3g

アレルギー原因物質

野菜 129g

日

## 朝食

### コロッケ & ウィナー

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
883kcal	20.8g	24.8g	140.8g	5.3g	6.3g

アレルギー原因物質

野菜 76g

日

## 昼食

### 皿うどん

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
802kcal	20.5g	21.0g	129.3g	4.4g	5.6g

アレルギー原因物質

野菜 90g



# 日曜宿泊メニュー

※写真はイメージです

日

## 夕食

### ポークチャップ

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
1174kcal	36.7g	42.8g	151.8g	8.2g	10.1g

アレルギー  
原因物質

野菜 72g



月

## 朝食

### サバの塩焼き

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
1002kcal	29.1g	37.0g	128.8g	6.6g	6.0g

アレルギー  
原因物質

野菜 89g



月

## 昼食

### 牛丼 & ハイカラうどん

食事バランスガイド

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
836kcal	20.0g	19.2g	138.4g	3.4g	4.1g

アレルギー  
原因物質

野菜 95g

