

月曜宿泊メニュー

※写真はイメージです

月 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

火 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

火 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

| | |
|-------------------------|--------|
| 小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・こま | 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

| | |
|----------------------------|--------|
| 小麦・卵・乳・オレンジ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・こま | 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

| | |
|-------------------|--------|
| 小麦・オレンジ・牛肉・大豆・りんご | 野菜 95g |
|-------------------|--------|