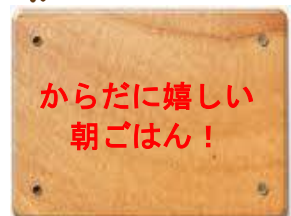


<ご飯メニュー>		<カレーメニュー>	<うどんメニュー>
◆固定メニュー	◆日替りメニュー	◆固定メニュー	◆メニュー
・ライス(S or M)	・主菜2種類	カレーライス(SかM)	・はいからうどん(固定)
・みそ汁	・小鉢1種類	・サラダ1種類orコロッケ1個	・ゆで玉子orコロッケ1個
・味付け海苔1P			・小鉢(日替り)
<p>小鉢1種 主菜2種類</p>		<p>サラダ1種</p>	<p>小鉢1種</p>

2018年1月 ※諸事情等により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご了承頂きます様お願い致します。

火	水	木	金	
2日	3日	4日	5日	
休み あはっぴ～ にゅ～いや～ん	休み まだ実家で 寝てるやろ！	休み まだ実家に おるくせに！	休み もうちょい待って！	
9日	10日	11日	12日	
休み 明日からやで～	●さわらの西京焼 ●ハンバーグ甘酢 1ヶ ●きんぴらごぼう ※1杯* - 682Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1ヶ ※1杯* - S:650Kcal M:794Kcal	●チキンのトマトソース 2ヶ ●玉子豆腐 1P ●野菜のピクルス ※1杯* - 714Kcal	
16日	17日	18日	19日	<p>※イメージ画像</p>
●はいからうどん ●ゆで玉子1ヶ ●ポテトサラダ ※1杯* - 547Kcal	●鮭の塩焼き ●納豆 1P ●切干大根煮 ※1杯* - 636Kcal	●チキンの照焼 2ヶ ●いわしの梅煮 2尾 ●ひじき大豆煮 ※1杯* - 688Kcal	●サバの味噌煮 1ヶ ●がんもどつくね煮 ●ほうれん草ごま和え ※1杯* - 711Kcal	
23日	24日	25日	26日	
休み 今期は 終わりでやで～ m(_ _)m	休み 試験中は 激減すんねん(*_*)	休み 夜遅くまで 勉強してるから(；_；)	休み 朝はゆっくり 寝るときははれや(#.:#)	
30日	31日			<p>※イメージ画像</p>
休み 新学期からも 出来るように祈って！				

※休んでメンゴちゃん



朝ごはんを食べると…！

- 体内時計をリセット！体のリズムを整えて、元気にスタート
- 体温を上げる
- 快便
- 脳を働かせる
- 朝ごはんにとったカロリーは体内で効率よく使われ、
脂肪になりにくい=太りにくくなる

