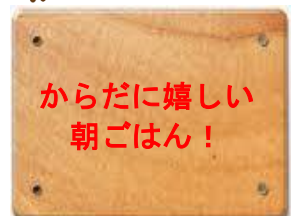


＜ご飯メニュー＞		＜カレーメニュー＞	＜うどんメニュー＞
◆固定メニュー	◆日替りメニュー	◆固定メニュー	◆メニュー
・ライス(S or M)	・主菜2種類	カレーライス(SかM)	・はいからうどん(固定)
・みそ汁	・小鉢1種類	・サラダ1種類orコロッケ1個	・ゆで玉子orコロッケ1個
・味付け海苔1P			・小鉢(日替り)
<p>小鉢1種 主菜2種類</p>		<p>サラダ1種</p>	<p>小鉢1種</p>

2017年6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	
		1日	2日	<p>※イメージ画像</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●はいからうどん ●コロッケ1ヶ ●ブロッコリー胡麻和え <p>※1杯* - 552Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●冷奴 1P ●きんぴらごぼう <p>※1杯* - 740Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●はいからうどん ●コロッケ1ヶ ●ブロッコリー胡麻和え <p>※1杯* - 552Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●冷奴 1P ●きんぴらごぼう <p>※1杯* - 740Kcal</p>	<p>※イメージ画像</p>
6日	7日	8日	9日	
<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス(SかM) ●サラダ <p>※1杯* - S:556Kcal M:700Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンの照焼 2ヶ ●納豆 1P ●ひじき大豆煮 <p>※1杯* - 752Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の塩焼き ●ハンバーグ甘酢 1ヶ ●切干大根煮 <p>※1杯* - 598+Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンのトマトソース 2ヶ ●いわしの梅煮 2尾 ●野菜のピクルス <p>※1杯* - 695Kcal</p>	
13日	14日	15日	16日	<p>※イメージ画像</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>※1杯* - 711Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●ハンバーグ甘酢 1ヶ ●きんぴらごぼう <p>※1杯* - 711Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1ヶ <p>※1杯* - S:650Kcal M:794Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンの照焼 2ヶ ●納豆 1P ●ひじき大豆煮 <p>※1杯* - 752Kcal</p>	<p>※イメージ画像</p>
20日	21日	22日	23日	
<ul style="list-style-type: none"> ●はいからうどん ●ゆで玉子1ヶ ●ポテトサラダ <p>※1杯* - 547Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の塩焼き ●玉子豆腐 1P ●切干大根煮 <p>※1杯* - 591+Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンのトマトソース 2ヶ ●いわしの梅煮 2尾 ●野菜のピクルス <p>※1杯* - 695Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>※1杯* - 711Kcal</p>	
27日	28日	29日	30日	
<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●冷奴 1P ●きんぴらごぼう <p>※1杯* - 740Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンの照焼 2ヶ ●いわしの梅煮 2尾 ●ひじき大豆煮 <p>※1杯* - 688Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス(SかM) ●サラダ <p>※1杯* - S:556Kcal M:700Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の塩焼き ●ハンバーグ甘酢 1ヶ ●切干大根煮 <p>※1杯* - 598+Kcal</p>	



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
- 朝ごはんを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

