

＜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9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	
			休み	 ※イメージ画像
5日	6日	7日	8日	
休み	休み	休み	休み	
12日	13日	14日	15日	
休み	休み	休み	休み	 ※イメージ画像
19日	20日	21日	22日	
休み	休み	休み まだやで～	休み	
26日	27日	28日	29日	
<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 ※I礼ギ- 711Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●キノのトマトソース 2ヶ ●冷奴 1P ●野菜のピクルス ※I礼ギ- 750Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス(SかM) ●サラダ ※I礼ギ- S:556Kcal M:700Kcal	<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 ※I礼ギ- 598+Kcal	

※休んでMengoちゃん

からだに嬉しい
朝ごはん！

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

