



# 100円朝ごはん



7月1日（月）～24日（水）

提供時間 8:30～

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
御飯 さつま汁（鹿児島県郷土料理） 白菜のポン酢和え ふりかけ I補* - 534kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.2g 食塩 2.3g	食パン ゆで玉子 ハムサラダ スープ I補* - 359kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.3g 食塩 2.2g	御飯 鶏の照り焼き がんもの煮物 味噌汁 I補* - 602kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.1g 食塩 2.7g	ロールパン 貝だくさんポトフ マカロニサラダ I補* - 377kcal 蛋白質 11.4g 脂質 14.6g 食塩 2.2g	朝カレー I補* - 613kcal 蛋白質 11.6g 脂質 14.1g 食塩 2.4g
8	9	10	11	12
御飯 だし巻き玉子 ほうれん草のお浸し 味噌汁 I補* - 521kcal 蛋白質 20.9g 脂質 10.5g 食塩 2.8g	ロールパン コーンコロケ スパゲティサラダ スープ I補* - 303kcal 蛋白質 7g 脂質 14.2g 食塩 1.6g	御飯 マスの塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 I補* - 552kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.2g 食塩 2g	食パン オムレツ サラダ スープ I補* - 390kcal 蛋白質 14.3g 脂質 15.8g 食塩 2.6g	朝カレー I補* - 613kcal 蛋白質 11.6g 脂質 14.1g 食塩 2.4g
15	16	17	18	19
御飯 豚汁 いんげんの胡麻和え 味付けのり I補* - 488kcal 蛋白質 14.4g 脂質 4.9g 食塩 2.1g	食パン ソーセージ&キャベツのカレーソテー 大根サラダ スープ I補* - 400kcal 蛋白質 14.9g 脂質 17.8g 食塩 2.5g	御飯 竹輪の磯辺揚げ 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 I補* - 586kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.4g 食塩 2.5g	ロールパン クリームシチュー コーンサラダ I補* - 558kcal 蛋白質 18.1g 脂質 24.6g 食塩 4.8g	朝カレー I補* - 613kcal 蛋白質 11.6g 脂質 14.1g 食塩 2.4g
22	23	24	25	26
御飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え 味噌汁 I補* - 595kcal 蛋白質 14g 脂質 10.4g 食塩 3.1g	食パン 目玉焼き サラダ スープ I補* - 388kcal 蛋白質 13.7g 脂質 16.9g 食塩 2g	朝カレー I補* - 613kcal 蛋白質 11.6g 脂質 14.1g 食塩 2.4g		

※食材の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。株式会社南テスティバル