



# WEEKLY MENU



一般財団法人 人材開発センター  
富士研修所

	7月29日(月)	30日(火)	31日(水)	8月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
 <b>朝食</b> Morning Set  <b>¥756</b>	オムレツ 温野菜(南瓜・ブロッコリー) チキンナゲット・ポテトフライ 野菜サラダ バターロール・レーズンロール リンゴジュース E: 878 P: 35.9 S: 3.8	鮭の塩焼き ミートボール ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 E: 620 P: 24.6 S: 2.4	オムレツ 温野菜(南瓜・ブロッコリー) チキンナゲット・ポテトフライ 野菜サラダ バターロール・レーズンロール リンゴジュース E: 878 P: 35.9 S: 3.8	鮭の塩焼き ミートボール ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 E: 898 P: 39.4 S: 4	オムレツ 温野菜(南瓜・ブロッコリー) チキンナゲット・ポテトフライ 野菜サラダ バターロール・レーズンロール リンゴジュース E: 807 P: 36.9 S: 4	鮭の塩焼き ミートボール ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 E: 612 P: 25.8 S: 3.1	オムレツ 温野菜(南瓜・ブロッコリー) チキンナゲット・ポテトフライ 野菜サラダ バターロール・レーズンロール リンゴジュース E: 889 P: 35.4 S: 4.1
 <b>昼食</b> Lunch Set  <b>¥972</b>	チキンピラフ 野菜サラダ ワンタンスープ E: 662 P: 24 S: 3	ロース豚カツ 冷奴 ご飯・味噌汁 E: 860 P: 25 S: 3.3	ポークカレー 野菜サラダ プリン E: 707 P: 23.3 S: 4	ロース豚カツ 冷奴 ご飯・味噌汁 E: 865 P: 30 S: 3.3	ポークカレー 野菜サラダ プリン E: 798 P: 28.9 S: 3.2	ロース豚カツ 冷奴 ご飯・味噌汁 E: 787 P: 22.2 S: 6.7	チキンピラフ 野菜サラダ ワンタンスープ E: 799 P: 23 S: 4.3
 <b>夕食</b> Dinner Set  <b>¥1,728</b>	鮭の刺身 ハンバーグデミグラスソース エビフライ 千切りキャベツ ご飯・味噌汁 ミニパンケーキ E: 1012 P: 54.5 S: 6	サーモンの刺身 チキン唐揚げ ポテトサラダ・トマト マカロニグラタン ご飯・味噌汁 イチゴロールケーキ E: 1190 P: 50 S: 5	鮭の刺身 ハンバーグデミグラスソース エビフライ 千切りキャベツ ご飯・味噌汁 ミニパンケーキ E: 971 P: 43 S: 5.3	サーモンの刺身 チキン唐揚げ ポテトサラダ・トマト マカロニグラタン ご飯・味噌汁 イチゴロールケーキ E: 1290 P: 52 S: 5.3	鮭の刺身 ハンバーグデミグラスソース エビフライ 千切りキャベツ ご飯・味噌汁 ミニパンケーキ E: 872 P: 48.6 S: 5.9	サーモンの刺身 チキン唐揚げ ポテトサラダ・トマト マカロニグラタン ご飯・味噌汁 イチゴロールケーキ E: 1012 P: 54.5 S: 6	ネギトロ ポークソテー 千切りキャベツ 麻婆豆腐 ご飯・味噌汁 フルーツ(オレンジ) E: 1290 P: 52 S: 5.3

E:エネルギー(kcal) P:蛋白質(g) S:塩分(g)

