



★今週の★

おすすめ組み合わせ



ほうれん草



ミニサラダ



きんぴらごぼう



ライス



鶏天



★ 1/12 ▶ 17

	エネルギー	タンパク質	脂質	野菜量	組価
ライス小	939 kcal	34.9 g	43.2 g	136 g	¥693 (税込)
ライス中	1048 kcal	36.6 g	43.4 g	136 g	¥737 (税込)

鶏天で100点を取ろう!!



たんぱく質をしっかりとって、丈夫な体で試験を乗り越えよう!





管理栄養士

今週の！ おすすめ組み合わせ

しらすオクラ



ねぎ塩ハンバーグ



ミニサラダ



千切り煮



ライス



味噌汁



1/19 ▶ 24

	エネルギー	タンパク質	脂質	野菜量	組価
ライス小	597 kcal	24.6 g	16.6 g	157 g	¥616 (税込)
ライス中	706 kcal	26.3 g	16.8 g	157 g	¥660 (税込)

元気の源は
食事から！



一汁三菜



でバランスよく、
心も身体も整えよう！



管理栄養士

今週の

おすすめ組み合わせ

ひじき煮



ブロッコリー
ピーナッツ和え



ホイコーロー



ライス



1/26 ▶ 31

	エネルギー	たんぱく質	脂質	野菜量	組価
ライス小	646 kcal	22.2 g	23.4 g	276 g	¥616 (税込)
ライス中	755 kcal	23.9 g	23.6 g	276 g	¥660 (税込)



今の食事が
明日の元気を
つくる!



集中力アップには

ひじきやピーナッツ
おすすめ!

