

							0,
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
			1	2	3	4	5
			Sunny Side Up	Waffle	Frittata	Ochazuke	Oatmeal
ast			Sausages	Chicken Nugget	Ham	Egg Rolls	Caprese
akf			Hashed Potato	Roasted Asparagus	Caponata	Japanese Pickles	Marinated Chick Peas
Breakfast			Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt
_			Soup	Soup	Soup	Soup	Soup
			E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g	E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g
			Chicken Ham Fried Rice	Mackerel w. Grated Daikon	Chicken Namban	Gyudon Beef	Chicken Curry
_			Siu Mai	Simmered Dried Daikon	Marinated Tomato	Coddled Egg	Asparagus w. Anchovy
Lunch			Za Cai	Spinach Shiraae	Chinese Harusame	Asazuke Pickled Cabbage	Pickled Cauliflower
Ξ			Seaweed Salad	Carrot Salad	Pea Sprout Salad	Red Cabbage Salad	Beans Salad
			Fruit Jelly	Dango w. Red Bean Jam	An-nin Tofu	Mango Pudding	Fruit Jelly
			E 802 kcal P 44.7 g	E 890 kcal P 42.4 g	E 970 kcal P 39.6 g	E 753 kcal P 34.1 g	E 939 kcal P 36.8 g
			F 27.2 g S 2.1 g	F 30.6 g S 2.6 g	F 30.8 g S 2.3 g	F 19.9 g S 2.1 g	F 28.0 g S 3.7 g
			Moussaka	Beef Pepper Stir Fry	Salmon Takikomi Rice	Cajun Chicken	Yakisoba Noodles
ēr			Pumpkin Salad	Garlic Rice	Tonjiru Pork Stew	Carrot Rapee	Fried Gyoza
Dinner			Vinegared Cabbage & Onion	Sauteed Corn	Spinach Shiraae	Marinated Snap Pea	Seasoned Edamame
Δ			Consommé Soup	Garlic Chive Soup	Salad	Beans Soup	Chinese Soup
			Grapefruit	Orange	Pineapple	Kiwi	Apple
			E 938 kcal P 34.5 g F 41.8 g S 2.3 g	E 768 kcal P 35.1 g F 30.4 g S 2.4 g	E 843 kcal P 48.8 g F 20.1 g S 2.6 g	E 867 kcal P 46.2 g F 26.5 g S 2.7 g	E 880 kcal P 41.4 g F 24.3 g S 3.5 g
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	6	7	8	9	10	11	12
	Cheese Toast	Grilled Whitefish	Sunny Side Up	Waffle	Frittata	Ochazuke	Oatmeal
							0.0000
ası	Carrot Rape	Simmered Hijiki	Sausages	Chicken Nugget	Ham	Egg Rolls	Caprese
akfasi	Carrot Rape Marinated Snap Pea		Sausages Hashed Potato	Chicken Nugget Roasted Asparagus	Ham Caponata	Egg Rolls Japanese Pickles	
3reakfas ¹		Simmered Hijiki					Caprese
Breakfast	Marinated Snap Pea	Simmered Hijiki Japanese Pickles	Hashed Potato	Roasted Asparagus	Caponata	Japanese Pickles	Caprese Marinated Chick Peas
Breakfas	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g	Caponata Salad	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g
Breakfas	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g
	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin)	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang
	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea
	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan Marinated Broccoli	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot
Lunch Breakfas	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy Onion Salad	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Seaweed Salad	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn Carrot Salad	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan Marinated Broccoli Pea Sprout Salad	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad
	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad Pineapple	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy Onion Salad Chocolate Bavarois	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Seaweed Salad Fruit Jelly	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan Marinated Broccoli Pea Sprout Salad An-nin Tofu	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad Mango Pudding	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad Fruit Jelly
	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy Onion Salad	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Seaweed Salad	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn Carrot Salad	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan Marinated Broccoli Pea Sprout Salad	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad
	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad Pineapple E 844 kcal P 41.2 g	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy Onion Salad Chocolate Bavarois E 963 kcal P 51.6 g	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Seaweed Salad Fruit Jelly E 727 kcal P 36.2 g	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 808 kcal P 32.2 g	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan Marinated Broccoli Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 863 kcal P 48.1 g	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad Mango Pudding E 838 kcal P 34.5 g	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad Fruit Jelly E 825 kcal P 55.6 g
Lunch	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad Pineapple E 844 kcal P 41.2 g F 10.5 g S 3.3 g	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy Onion Salad Chocolate Bavarois E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Seaweed Salad Fruit Jelly E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 808 kcal P 32.2 g F 20.8 g S 2.1 g	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan Marinated Broccoli Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 863 kcal P 48.1 g F 34.8 g S 3.3 g	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad Mango Pudding E 838 kcal P 34.5 g F 36.3 g S 2.7 g	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad Fruit Jelly E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g
Lunch	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad Pineapple E 844 kcal P 41.2 g F 10.5 g S 3.3 g Biryani Chicken	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy Onion Salad Chocolate Bavarois E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g Hayashi Beef	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Seaweed Salad Fruit Jelly E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g Taco Rice	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 808 kcal P 32.2 g F 20.8 g S 2.1 g Chinjao Rosu	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan Marinated Broccoli Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 863 kcal P 48.1 g F 34.8 g S 3.3 g Miso Simmered Mackerel	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad Mango Pudding E 838 kcal P 34.5 g F 36.3 g S 2.7 g Sanshoku Don	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad Fruit Jelly E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g Lu Rou Fan
	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad Pineapple E 844 kcal P 41.2 g F 10.5 g S 3.3 g Biryani Chicken Lentil Dahl Curry	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy Onion Salad Chocolate Bavarois E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g Hayashi Beef Grilled Zucchini	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Seaweed Salad Fruit Jelly E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g Taco Rice Tortilla	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 808 kcal P 32.2 g F 20.8 g S 2.1 g Chinjao Rosu Eggplant w. Asian Herbs	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan Marinated Broccoli Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 863 kcal P 48.1 g F 34.8 g S 3.3 g Miso Simmered Mackerel Simmered Root Vegetables	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad Mango Pudding E 838 kcal P 34.5 g F 36.3 g S 2.7 g Sanshoku Don Sesame Green Beans	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad Fruit Jelly E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g Lu Rou Fan Coddled Egg
Lunch	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad Pineapple E 844 kcal P 41.2 g F 10.5 g S 3.3 g Biryani Chicken Lentil Dahl Curry Chutney	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy Onion Salad Chocolate Bavarois E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g Hayashi Beef Grilled Zucchini Sauteed Spinach	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Seaweed Salad Fruit Jelly E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g Taco Rice Tortilla Avocado Salad	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 808 kcal P 32.2 g F 20.8 g S 2.1 g Chinjao Rosu Eggplant w. Asian Herbs Taro Karaage	Caponata Salad Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Butter Chicken Curry Naan Marinated Broccoli Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 863 kcal P 48.1 g F 34.8 g S 3.3 g Miso Simmered Mackerel Simmered Root Vegetables Vinegared Wakame	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad Mango Pudding E 838 kcal P 34.5 g F 36.3 g S 2.7 g Sanshoku Don Sesame Green Beans Eggplant Nibitashi	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad Fruit Jelly E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g Lu Rou Fan Coddled Egg Chinese Okra
Lunch	Marinated Snap Pea Salad Soup E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g Fried Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Noodles Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad Pineapple E 844 kcal P 41.2 g F 10.5 g S 3.3 g Biryani Chicken Lentil Dahl Curry Chutney Vegetable Soup	Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Wok Bok Choy Onion Salad Chocolate Bavarois E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g Hayashi Beef Grilled Zucchini Sauteed Spinach Salad	Hashed Potato Salad Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Chicken & Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Seaweed Salad Fruit Jelly E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g Taco Rice Tortilla Avocado Salad Vegetable Soup	Roasted Asparagus Salad Soup E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g Shrimp Doria (Rice Gratin) Sauteed Mushroom Grilled Corn Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 808 kcal P 32.2 g F 20.8 g S 2.1 g Chinjao Rosu Eggplant w. Asian Herbs Taro Karaage Chinese Soup	Caponata Salad Soup E	Japanese Pickles Salad Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad Mango Pudding E 838 kcal P 34.5 g F 36.3 g S 2.7 g Sanshoku Don Sesame Green Beans Eggplant Nibitashi Harusame Soup	Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad Fruit Jelly E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g Lu Rou Fan Coddled Egg Chinese Okra Garlic Chive Soup



							(6.50)
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1	2	3	4	5
			目玉焼き	ワッフル	フリッタータ	お茶漬け	オートミール
ast			カリブルスト	チキンナゲット	NΔ	玉子焼き	カプレーゼ
akf			ハッシュドポテト	アスパラガスロースト	カポナータ	漬物	ヒヨコ豆のマリネ
Breakfast			サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト
ш			スープ	スープ	スープ	スープ	スープ
			E 488 kcal P 19.6 g	E 647 kcal P 25.6 g	E 464 kcal P 22.3 g	E 529 kcal P 20.2 g	E 491 kcal P 221 g
			F 33.4 g S 3.4 g 鶏八ムの炒飯	F 26.5 g S 3.3 g	F 20.5 g S 3.4 g	F 11.1 g S 3.1 g 牛丼	F 21.3 g S 1.8 g チキンカレー
			カスロックの 焼売	鯖のきのこおろしがけ 切干大根煮	チキン南蛮 トマトのマリネ	温泉卵	アスパラガスのアンチョビ風味
Lunch			が元 ザーサイ				
Lu				法連草白和え 人参サラダ	春雨の中華風	キャベツの浅漬け	カリフラワーのピクルス
			海藻サラダ		豆苗サラダ	赤キャベツサラダ	豆サラダ
			フルーツゼリー E 802 kcal P 44.7 g	餡団子 E 890 kcal P 42.4 g	杏仁豆腐 E 970 kcal P 39.6 g	マンゴープリン E 753 kcal P 34.1 g	フルーツゼリー F 939 kcal P 36.8 g
			F 27.2 g S 2.1 g	F 30.6 g S 2.6 g	F 30.8 g S 2.3 g	F 19.9 g S 2.1 g	F 28.0 g S 3.7 g
			ム ህ カ	牛肉のペッパー炒め	鮭の炊き込みご飯	ケイジャンチキン	焼きそば
er			かぼちゃサラダ	ガーリックライス	豚汁	キャロットラペ	揚げ餃子
Dinner			キャベツと玉ねぎのビネガー風味	コーンソテー	法連草白和え	スナップエンドウのマリネ	味付枝豆
D			コンソメスープ	ニラスープ	サラダ	豆スープ	中華スープ
			グレープフルーツ	オレンジ	パイナップル	キウイ	りんご
			E 938 kcal P 34.5 g F 41.8 g S 2.3 g	E 768 kcal P 35.1 g F 30.4 g S 2.4 g	E 843 kcal P 48.8 g F 20.1 g S 2.6 g	E 867 kcal P 46.2 g F 26.5 g S 2.7 g	
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	<u>金曜日</u>	F 26.5 g S 2.7 g 土曜日	F 24.3 g S 3.5 g 日曜日
	月曜日 6	火曜日 7					
			水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ast	6	7	水曜日 8	木曜日 9	金曜日 10	土曜日 11	日曜日 12
akfast	6 チーズトースト	7 白身魚の焼き物	水曜日 8 目玉焼き	木曜日 9 ワッフル	金曜日 10 フリッタータ	土曜日 11 お茶漬け	日曜日 12 オートミール
Breakfast	6 チーズトースト キャロットラペ	7 白身魚の焼き物 ひじき煮	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト	木曜日 9 ワッフル チキンナゲット	金曜日 10 フリッタータ ハム	土曜日 11 お茶漬け 玉子焼き	日曜日 12 オートミール カプレーゼ
Breakfast	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ	木曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ	金曜日 10 フリッタータ ハム カポナータ サラダ スープ	土曜日 11 お茶漬け 玉子焼き 漬物	日曜日 12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ
Breakfast	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g	木曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g	金曜日 10 フリッタータ ハム カポナータ サラダ スープ E 464 kcal P 22.3 g	土曜日 11 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ スープ E 529 kcal P 20.2 g	日曜日 12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g
Breakfast	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g	木曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	金曜日 10 フリッタータ ハム カポナータ サラダ スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	土曜日 11 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ スープ E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	日曜日 12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g
	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g 海老のチリソース	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン	大曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g 海老ドリア	金曜日 10 フリッタータ ハム カポナータ サラダ スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g バターチキンカレー	土曜日 11 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ スープ E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g おろしハンバーグ	日曜日 12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン
	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g 海老のチリソース 春雨の中華風	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ	大曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g 海老ドリア キノコソテー	金曜日 10 フリッタータ ハム カポナータ サラダ スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g バターチキンカレー ナン	土曜日 11 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ スープ E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g おろしハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ	日曜日 12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ
Lunch Breakfast	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g 海老のチリソース 春雨の中華風 胡瓜とわかめの酢の物	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー	大曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g 海老ドリア キノコソテー グリルコーン	金曜日 10 フリッタータ ハム カポナータ サラダ スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g バターチキンカレー ナン ブロッコリーのマリネ	### 11 ### お茶漬け ### 15	日曜日 12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー
	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g 海老のチリソース 春雨の中華風 胡瓜とわかめの酢の物 コーンサラダ	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め 玉葱サラダ	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー 海藻サラダ	大曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g 海老ドリア キノコソテー グリルコーン 人参サラダ	までいる まで できます ままり ままり できます ままり できます ままり できます ままり できます いっぱい かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かい	*** *** ** ** ** ** ** ** **	日曜日 12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー 豆サラダ
	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g 海老のチリソース 春雨の中華風 胡瓜とわかめの酢の物	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー	大曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g 海老ドリア キノコソテー グリルコーン	金曜日 10 フリッタータ ハム カポナータ サラダ スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g バターチキンカレー ナン ブロッコリーのマリネ	### 11 ### お茶漬け ### 15	日曜日 12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー
	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g 海老のチリソース 春雨の中華風 胡瓜とわかめの酢の物 コーンサラダ パイナップル E 844 kcal P 41.2 g F 10.5 g S 3.3 g	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー 海藻サラダ フルーツゼリー E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g	大曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g 海老ドリア キノコソテー グリルコーン 人参サラダ 餡団子 E 808 kcal P 32.2 g F 20.8 g S 2.1 g	ませい また	### 11 ### 11 ### 15	12 オートミール カプレーゼ ヒョコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー 豆サラダ フルーツゼリー E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g
Lunch	6	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー 海藻サラダ フルーツゼリー E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g	************************************	まする。	### 11 ### 15 お茶漬け ### 15 ま子焼き 漬物 ### 15 ま子焼き 漬物 ### 15 まる ままままままままままままままままままままままままままままままままま	12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー 豆サラダ フルーツゼリー E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g ルーローハン
Lunch	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー 海藻サラダ フルーツゼリー E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g	************************************	まする は では できます できます まましま	### 11 ### 15	12 オートミール カプレーゼ ヒョコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー 豆サラダ フルーツゼリー E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g ルーローハン 温泉卵
Lunch	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g 海老のチリソース 春雨の中華風 胡瓜とわかめの酢の物 コーンサラダ パイナップル E 844 kcal P 41.2 g F 10.5 g S 3.3 g チキンビリヤニ レンズ豆のダール チャツネ	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g ハヤシライス ズッキーニのグリル 法連草のソテー	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー 海藻サラダ フルーツゼリー E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g	大曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g 海老ドリア キノコソテー グリルコーン 人参サラダ 餡団子 E 808 kcal P 32.2 g F 20.8 g S 2.1 g 青椒肉絲 茄子の香味野菜和え 里芋の唐揚げ	************************************	### 11 ### 11 ### 15	12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー 豆サラダ フルーツゼリー E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g ルーローハン 温泉卵 オクラの中華風
	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g ハヤシライス ズッキーニのグリル 法連草のソテー サラダ	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー 海藻サラダ フルーツゼリー E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g タコライス トルティーヤ アボカドサラダ ベジタブルスープ	************************************	***	*** *** *** ** ** ** ** ** **	日曜日 12 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー 豆サラダ フルーツゼリー E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g ルーローハン 温泉卵 オクラの中華風 ニラスープ
Lunch	6 チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g 海老のチリソース 春雨の中華風 胡瓜とわかめの酢の物 コーンサラダ パイナップル E 844 kcal P 41.2 g F 10.5 g S 3.3 g チキンビリヤニ レンズ豆のダール チャツネ	7 白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 963 kcal P 51.6 g F 19.5 g S 3.4 g ハヤシライス ズッキーニのグリル 法連草のソテー	水曜日 8 目玉焼き カリブルスト ハッシュドポテト サラダ スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー 海藻サラダ フルーツゼリー E 727 kcal P 36.2 g F 14.7 g S 2.8 g タコライス トルティーヤ アボカドサラダ ベジタブルスープ グレープフルーツ	大曜日 9 ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g 海老ドリア キノコソテー グリルコーン 人参サラダ 餡団子 E 808 kcal P 32.2 g F 20.8 g S 2.1 g 青椒肉絲 茄子の香味野菜和え 里芋の唐揚げ	************************************	### 11 ### 11 ### 15	12 オートミール カプレーゼ ヒョコ豆のマリネ サラダ スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー 豆サラダ フルーツゼリー E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g ルーローハン 温泉卵 オクラの中華風 ニラスープ りんご



							0)
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	13	14	15	16	17	18	19
	Corn & Mayo Toast	Grilled Whitefish	Sunny Side Up	Croissant	Frittata	Ochazuke	Oatmeal
ast	Carrot Rape	Simmered Hijiki	Sausages	Bacon	Ham	Egg Rolls	Caprese
akf	Marinated Snap Pea	Japanese Pickles	Sauerkraut	Roasted Asparagus	Caponata	Japanese Pickles	Marinated Chick Peas
Breakfast	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt
ш	Soup	Soup	Soup	Soup	Soup	Soup	Soup
	E 438 kcal P 13.5 g	E 567 kcal P 34.9 g	E 488 kcal P 19.6 g	E 434 kcal P 13.7 g	E 464 kcal P 22.3 g	E 529 kcal P 20.2 g	E 491 kcal P 221 g
	F 21.8 g S 2.8 g	F 8.0 g S 3.7 g	F 33.4 g S 3.4 g	F 26.8 g S 3.2 g	F 20.5 g S 3.4 g	F 11.1 g S 3.1 g	F 21.3 g S 1.8 g
	Japanese Simmered Yellow Tail & Daikon	Spaghetti Napolitana	Soba w. Soup	Namban Marinated Fish	Grilled Chicken w. Sesame	Hayashi Beef	Steamed Chicken Thigh w. Vinegar
£	Gomoku Rice	Bacon Coleslaw	Chicken Tempura	Simmered Dried Daikon	Bee Hoon	Grilled Zucchini	Roasted Potato
Lunch	Stir Fried Eggplant w. Miso	Marinated Broccoli	Chinese Cabbage Ohitashi	Roasted Pumpkin	Tuna & Chikuwa	Sauteed Spinach	Carrot & Raisin
_	Corn Salad	Onion Salad	Seaweed Salad	Carrot Salad	Pea Sprout Salad	Red Cabbage Salad	Beans Salad
	Mitarashi Dango	Chocolate Bavarois	Fruit Jelly	Sesame Dango	An-nin Tofu	Mango Pudding	Fruit Jelly
	E 839 kcal P 36 g F 26.2 g S 2.4 g	E 748 kcal P 28.6 g F 27.8 g S 2.8 g	E 844 kcal P 37.6 g F 14.9 g S 3.9 g	E 914 kcal P 31.5 g F 31.7 g S 1.7 g	E 883 kcal P 41.2 g F 25.9 g S 1.4 g	E 834 kcal P 29.5 g F 25.5 g S 3.2 g	E 879 kcal P 32.7 g F 37.9 g S 1.2 g
	F 26.2 g S 2.4 g Yangnyeom Chicken	F 27.8 g S 2.8 g Hamburger	F 14.9 g S 3.9 g Shumai	F 31.7 g S 1.7 g Niku Jaga	F 25.9 g S 1.4 g Fried Horse Mackerel	F 25.5 g S 3.2 g Chicken Doria (Rice Gratin)	F 37.9 g S 1.2 g Pork Kimchi Fried Rice
L	Bean Sprout Namul	_	Stir Fried Atusage Tofu & Green Beans	Sesame Green Beans	Pumpkin Salad	Sauteed Asparagus	Spring Roll
ne	Chapchae	Pickles	Boiled Bok Choy	Spinach Ohitashi	Coleslaw	Buttered Corn	Garlic Edamame
Dinner	Wakame Soup	Vegetable Soup	Chinese Soup	Miso Soup	Miso Soup	Mushroom Soup	Chinese Soup
	Pineapple	Apple	Grapefruits	Orange	Pineapple	Kiwi	Apple
	E 892 kcal P 40.4 g	Е 861 kcal P 41.3 g	E 791 kcal P 25.9 g	E 869 kcal P 28.1 g	E 799 kcal P 26.8 g	E 730 kcal P 37.1 g	E 973 kcal P 34.6 g
	F 27.8 g S 3.2 g	F 55.6 g S 3.1 g	F 22.4 g S 3.1 g	F 20.0 g S 3.1 g	F 32.2 g S 3.1 g	F 20.6 g S 2.5 g	F 48.9 g S 3.3 g
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24	SATURDAY 25	SUNDAY 26
.	MONDAY 20 Egg Toast	TUESDAY 21 Grilled Whitefish	WEDNESDAY	THURSDAY 23 Pancake	FRIDAY	SATURDAY 25 Ochazuke	SUNDAY
fast	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up Sausages	THURSDAY 23	FRIDAY 24	SATURDAY 25	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese
akfast	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up	THURSDAY 23 Pancake	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata	SATURDAY 25 Ochazuke	SUNDAY 26 Oatmeal
Breakfast	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up Sausages	THURSDAY 23 Pancake Bacon	FRIDAY 24 Frittata Ham	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese
Breakfast	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
Breakfast	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g
Breakfast	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken
	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul
Lunch Breakfast	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame
	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika Corn Salad	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout Onion Salad	Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame Seaweed Salad	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg Carrot Salad	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy Pea Sprout Salad	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout Red Cabbage Salad	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Salad
	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout	WEDNESDAY 22 Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame
	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika Corn Salad Dango w. Soy Flour	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout Onion Salad Chocolate Bavarois	Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame Seaweed Salad Fruit Jelly E 872 kcal P 50.4 g F 32.6 g S 4.4 g	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout Red Cabbage Salad Mango Pudding E 747 kcal P 26.3 g F 26.1 g S 1.4 g	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Salad Fruit Jelly
	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika Corn Salad Dango w. Soy Flour E 792 kcal P 30.9 g	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout Onion Salad Chocolate Bavarois E 878 kcal P 30.8 g	Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame Seaweed Salad Fruit Jelly E 872 kcal P 50.4 g	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 889 kcal P 39.3 g	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 805 kcal P 48.4 g	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout Red Cabbage Salad Mango Pudding E 747 kcal P 26.3 g	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Salad Fruit Jelly E 855 kcal P 46.5 g
Lunch	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika Corn Salad Dango w. Soy Flour E 792 kcal P 30.9 g F 23.5 g S 3.5 g	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout Onion Salad Chocolate Bavarois E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g	Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame Seaweed Salad Fruit Jelly E 872 kcal P 50.4 g F 32.6 g S 4.4 g	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout Red Cabbage Salad Mango Pudding E 747 kcal P 26.3 g F 26.1 g S 1.4 g	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Salad Fruit Jelly E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g
Lunch	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika Corn Salad Dango w. Soy Flour E 792 kcal P 30.9 g F 23.5 g S 3.5 g Dhal Curry	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout Onion Salad Chocolate Bavarois E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g Niku Tofu	Saury Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame Seaweed Salad Fruit Jelly E 872 kcal P 50.4 g F 32.6 g S 4.4 g Cottage Pie	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g Oden	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g Breaded Fish	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout Red Cabbage Salad Mango Pudding E 747 kcal P 26.3 g F 26.1 g S 1.4 g Honey Mustard Chicken	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Salad Fruit Jelly E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g Chop Suey Rice Bowl
	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika Corn Salad Dango w. Soy Flour E 792 kcal P 30.9 g F 23.5 g S 3.5 g Dhal Curry Biryani	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout Onion Salad Chocolate Bavarois E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g Niku Tofu Green Beans w. Miso	Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame Seaweed Salad Fruit Jelly E 872 kcal P 50.4 g F 32.6 g S 4.4 g Cottage Pie Baguette	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g Oden Beef tendon & Egg	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g Breaded Fish Vegetable Curry	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout Red Cabbage Salad Mango Pudding E 747 kcal P 26.3 g F 26.1 g S 1.4 g Honey Mustard Chicken Carrot Rappe	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Salad Fruit Jelly E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g Chop Suey Rice Bowl Chinese Okra
Lunch	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika Corn Salad Dango w. Soy Flour E 792 kcal P 30.9 g F 23.5 g S 3.5 g Dhal Curry Biryani Samosa	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout Onion Salad Chocolate Bavarois E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g Niku Tofu Green Beans w. Miso Yuzu infused Turnip	Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame Seaweed Salad Fruit Jelly E 872 kcal P 50.4 g F 32.6 g S 4.4 g Cottage Pie Baguette Steamed Chicken Coleslaw	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g Oden Beef tendon & Egg Daikon & Atsuage Tofu	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g Breaded Fish Vegetable Curry Home-made Pickles Salad Pineapple	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout Red Cabbage Salad Mango Pudding E 747 kcal P 26.3 g F 26.1 g S 1.4 g Honey Mustard Chicken Carrot Rappe Roasted Sweet Potato	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Salad Fruit Jelly E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g Chop Suey Rice Bowl Chinese Okra Za Cai
Lunch	MONDAY 20 Egg Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g Seafood Risotto Grilled Chick Pea Pickled Paprika Corn Salad Dango w. Soy Flour E 792 kcal P 30.9 g F 23.5 g S 3.5 g Dhal Curry Biryani Samosa Salad	TUESDAY 21 Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g Fried Pork w. Ponzu Mabo Harusame Stir Fried Garlic Sprout Onion Salad Chocolate Bavarois E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g Niku Tofu Green Beans w. Miso Yuzu infused Turnip Miso Soup	Sunny Side Up Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame Seaweed Salad Fruit Jelly E 872 kcal P 50.4 g F 32.6 g S 4.4 g Cottage Pie Baguette Steamed Chicken Coleslaw Garlic Soup	THURSDAY 23 Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g Breaded Shimp Chicken Rice Scrambled Egg Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g Oden Beef tendon & Egg Daikon & Atsuage Tofu Fish Cake & Konnyaku	FRIDAY 24 Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g Eggplant & Chicken w. Chinese Sauce Shumai Wok Bok Choy Pea Sprout Salad An-nin Tofu E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g Breaded Fish Vegetable Curry Home-made Pickles Salad	SATURDAY 25 Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g Ground Beef & Edamame Fried Rice Shumai Stir Fried Garlic Sprout Red Cabbage Salad Mango Pudding E 747 kcal P 26.3 g F 26.1 g S 1.4 g Honey Mustard Chicken Carrot Rappe Roasted Sweet Potato Consommé Soup	SUNDAY 26 Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Salad Fruit Jelly E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g Chop Suey Rice Bowl Chinese Okra Za Cai Chinese Soup



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	13	14	15	16	17	18	19
[コーンマヨトースト	白身魚の焼き物	カリブルスト	クロワッサン	フリッタータ	お茶漬け	オートミール
3reakfast	キャロットラペ	ひじき煮	ハッシュドポテト	ベーコン	八厶	玉子焼き	カプレーゼ
akt	スナップエンドウのマリネ	漬物	ザワークラウト	アスパラガスロースト	カポナータ	漬物	ヒヨコ豆のマリネ
Bre	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト
_	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ
	E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g	E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g	E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g	E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g
	ぶり大根	ナポリタンスパゲティー	かけそば	南蛮漬け	鶏の胡麻焼き	ハヤシライス	鶏モモ肉のビネガー蒸し
ے	五目御飯	ベーコンの温かいコールスロー	かしわ天	切干大根の煮物	ビーフン	ズッキーニのグリル	ローストポテト
Lunch	なす味噌炒め	ブロッコリーのマリネ	白菜のお浸し	南瓜ロースト	ツナとちくわの和え物	法連草のソテー	キャロットレーズン
3	コーンサラダ	玉葱サラダ	海藻サラダ	人参サラダ	豆苗サラダ	赤キャベツサラダ	豆サラダ
	みたらし団子	チョコレートババロア	フルーツゼリー	<i>ご</i> ま団子	杏仁豆腐	マンゴープリン	フルーツゼリー
Ì	E 839 kcal P 36 g	E 748 kcal P 28.6 g	E 844 kcal P 37.6 g	E 914 kcal P 31.5 g	E 883 kcal P 41.2 g	E 834 kcal P 29.5 g	
	F 26.2 g S 2.4 g	F 27.8 g S 2.8 g	F 14.9 g S 3.9 g	F 31.7 g S 1.7 g	F 25.9 g S 1.4 g	F 25.5 g S 3.2 g	F 37.9 g S 1.2 g
	ヤンニョムチキン	ハンバーガー	焼売	肉じゃが	アジフライ	ドリア	豚キムチ炒飯
Dinner	もやしナムル	チキンナゲット	厚揚げとインゲン炒め	インゲンの胡麻和え	南瓜サラダ	アスパラのソテー	春巻き
Din	チャプチェ	ピクルス ベジタブルスープ	青梗菜のボイル 中華スープ	法連草お浸し 味噌スープ	コールスロー 味噌スープ	コーンのバター風味	枝豆のニンニク風味 中華スープ
	わかめスープ パイナップル	りんご	デ エ スープ グレープフルーツ	オレンジ	パイナップル	キノコスープ キウイ	りんご
	E 892 kcal P 40.4 g	E 861 kcal P 41.3 g	E 791 kcal P 25.9 g	E 869 kcal P 28.1 g	E 799 kcal P 26.8 g	E 730 kcal P 37.1 g	E 973 kcal P 34.6 g
	F 27.8 g S 3.2 g	F 55.6 g S 3.1 g	F 22.4 g S 3.1 g	F 20.0 g S 3.1 g	F 32.2 g S 3.1 g	F 20.6 g S 2.5 g	F 48.9 g S 3.3 g
-							
-	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
[20	21	22	木曜日 23	金曜日 24	土曜日 25	日曜日 26
±.	20 たまごトースト	21 白身魚の焼き物	22 カリブルスト	木曜日 23 パンケーキ	金曜日 24 フリッタータ	土曜日 25 お茶漬け	日曜日 26 オートミール
rfast	20 たまごトースト キャロットラペ	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮	22 カリブルスト ハッシュドポテト	木曜日 23 パンケーキ ベーコン	金曜日 24 フリッタータ ハム	土曜日 25 お茶漬け 玉子焼き	日曜日 26 オートミール カプレーゼ
eakfast	20 たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮	22 カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト	木曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ	土曜日 25 お茶漬け 玉子焼き 漬物	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ
Breakfast	20 たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト	22 カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト	木曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト	土曜日 25 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト
Breakfast	20 たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	22 カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	木曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	土曜日 25 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
Breakfast	20 たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト	22 カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト	木曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g	土曜日 25 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト
Breakfast	20 たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g	木曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	土曜日 25 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 529 kcal P 20.2 g	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g
_	20 たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g	木曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	土曜日 25 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g
_	20 たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g シーフードリゾット	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g	木曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g なすと鶏肉の中華ダレ	土曜日 25 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルトスープ E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g 牛挽肉と枝豆のチャーハン	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏
Lunch Breakfast	たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g シーフードリゾット ヒヨコ豆のグリル	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え 麻婆春雨	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g きつねうどん かしわ天	大曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ チキンライス	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g なすと鶏肉の中華ダレ 焼売	土曜日 25 お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g 牛挽肉と枝豆のチャーハン 焼売	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏 もやしナムル
_	20 たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g シーフードリゾット ヒヨコ豆のグリル パプリカのピクルス	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え 麻婆春雨 にんにくの芽炒め	カリブルスト ハッシュドポテト サワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g きつねうどん かしわ天 わかめの酢の物	木曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ チキンライス スクランブルエッグ	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g なすと鶏肉の中華ダレ 焼売 青梗菜炒め	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー
	たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g シーフードリゾット ヒヨコ豆のグリル パプリカのピクルス コーンサラダ	21 白身魚の焼き物がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え 麻婆春雨 にんにくの芽炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 878 kcal P 30.8 g	カリブルスト ハッシュドポテト サワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g きつねうどん かしわ天 わかめの酢の物 海藻サラダ	大曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ チキンライス スクランブルエッグ 人参サラダ 餡団子 E 889 kcal P 39.3 g	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g なすと鶏肉の中華ダレ焼売 青梗菜炒め 豆苗サラダ 杏仁豆腐 直サラダ 杏仁豆腐 E 805 kcal P 48.4 g	***	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー E 855 kcal P 46.5 g
	たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g シーフードリゾット ヒヨコ豆のグリル パプリカのピクルス コーンサラダ きな粉団子 E 792 kcal P 30.9 g	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え 麻婆春雨 にんにくの芽炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 878 kcal P 30.8 g	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g きつねうどん かしわ天 わかめの酢の物 海藻サラダ フルーツゼリー E 872 kcal P 50.4 g	大曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ チキンライス スクランブルエッグ 人参サラダ 餡団子	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g 5 3.4 g 下 20.5 g S 3.4 g なすと鶏肉の中華ダレ焼売 焼売 青梗菜炒め 豆苗サラダ 杏仁豆腐	***	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー E 855 kcal P 46.5 g
Lunch	たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g シーフードリゾット ヒヨコ豆のグリル パプリカのピクルス コーンサラダ きな粉団子 E 792 kcal P 30.9 g F 23.5 g S 3.5 g	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え 麻婆春雨 にんにくの芽炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g	カリブルスト ハッシュドポテト サワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g きつねうどん かしわ天 わかめの酢の物 海藻サラダ フルーツゼリー E 872 kcal P 50.4 g F 32.6 g S 4.4 g	大曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ チキンライス スクランブルエッグ 人参サラダ 餡団子 E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g なすと鶏肉の中華ダレ 焼売 青梗菜炒め 豆苗サラダ 杏仁豆腐 E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g
Lunch	たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g シーフードリゾット ヒヨコ豆のグリル パプリカのピクルス コーンサラダ きな粉団子 E 792 kcal P 30.9 g F 23.5 g S 3.5 g	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え 麻婆春雨 にんにくの芽炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g	### 122 *** ### 17	大曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ チキンライス スクランブルエッグ 人参サラダ 餡団子 E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g	***	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g
_	20 たまごトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g シーフードリゾット ヒヨコ豆のグリル パプリカのピクルス コーンサラダ きな粉団子 E 792 kcal P 30.9 g F 23.5 g S 3.5 g	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え 麻婆春雨 にんにくの芽炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g 肉豆腐 インゲン味噌和え	カリブルスト ハッシュドポテト サワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g きつねうどん かしわ天 わかめの酢の物 海藻サラダ フルーツゼリー E 872 kcal P 50.4 g F 32.6 g S 4.4 g コテッジパイ バゲット	大曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ チキンライス スクランブルエッグ 人参サラダ 餡団子 E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g おでん 牛すじ 玉子	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g なすと鶏肉の中華ダレ焼売 青梗菜炒め 豆苗サラダ 杏仁豆腐 佐豆腐 E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g 野菜カレー フィッシュフライ	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g 中華飯 オクラの中華風
Lunch	20 たまごトースト	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え 麻婆春雨 にんにくの芽炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g 内豆腐 インゲン味噌和え 蕪のゆず風味	カリブルスト ハッシュドポテト サワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 488 kcal P 19.6 g F 33.4 g S 3.4 g きつねうどん かしわ天 わかめの酢の物 海藻サラダ フルーツゼリー E 872 kcal P 50.4 g F 32.6 g S 4.4 g コテッジパイ バゲット 蒸し鶏のコールスロー	大曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ チキンライス スクランブルエッグ 人参サラダ 餡団子 E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g おでん 牛すじ 玉子 大根 厚揚げ	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g なすと鶏肉の中華ダレ 焼売 青梗菜炒め 豆苗サラダ 杏仁豆腐 E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g 野菜カレー フィッシュフライ 自家製ピクルス	*** *** ** ** ** ** ** ** **	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g 中華飯 オクラの中華風 ザーサイ
Lunch	20 たまごトースト	21 白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g 揚げ豚のポン酢和え 麻婆春雨 にんにくの芽炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア E 878 kcal P 30.8 g F 27.2 g S 3.6 g 肉豆腐 インゲン味噌和え 無のゆず風味 味噌スープ	### 100 100	大曜日 23 パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g エビフライ チキンライス スクランブルエッグ 人参サラダ 餡団子 E 889 kcal P 39.3 g F 28.1 g S 2.9 g おでん 牛すじ 玉子 大根 厚揚げ 練り物 こんにゃく	金曜日 24 フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g おすと鶏肉の中華ダレ 焼売 青梗菜炒め 豆苗サラダ 杏仁豆腐 E 805 kcal P 48.4 g F 19.9 g S 2.4 g 野菜カレー フィッシュフライ 自家製ピクルス サラダ パイナップル E 950 kcal P 19 g	*** *** *** ** ** ** ** ** **	日曜日 26 オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ E 491 kcal P 221 g F 21.3 g S 1.8 g 油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー E 855 kcal P 46.5 g F 318 g S 1.8 g 中華飯 オクラの中華風 ザーサイ 中華スープ



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	27	28	29	30	31		
	Egg Toast	Grilled Whitefish	Sunny Side Up	Pancake	Frittata		
ast	Carrot Rape	Simmered Hijiki	Sausages	Bacon	Ham		
Breakfast	Marinated Snap Pea	Japanese Pickles	Sauerkraut	Roasted Asparagus	Caponata		
re	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt	Salad • Fruits • Yogurt		
ш	Soup	Soup	Soup	Soup	Soup		
	E 437 kcal P 18.4 g	E 567 kcal P 34.9 g	E 488 kcal P 19.6 g	E 589 kcal P 21 g	E 464 kcal P 22.3 g		
	F 18.6 g S 3.7 g	F 8.0 g S 3.7 g	F 33.4 g S 3.4 g	F 21.1 g S 3.4 g	F 20.5 g S 3.4 g		
	Yuan Grilled Spanish Mackerel	Spaghetti Amatriciana	Chicken Rice Bowl	Seafood Doria (Rice Gratin)	Warm Pizza		
5	Burdock & Maitake Mushroom Mix Rice	Focaccia	Soy Glazed Fried Lotus Root	Devilled Egg	Vampire's Banquet Pizza		
Lunch	Fried Chikuwa Fish Cake w. Nori Flake	Marinated Broccoli	Japanese Simmered Hijiki Seaweed	Green Peas w. Tuna	Secret Meat Roast	م	
_	Corn Salad	Onion Salad	Seaweed Salad	Carrot Salad	Jack-o'-lantern Salad	ANO	
	Dango w. Soy Flour	Chocolate Bavarois	Fruit Jelly	Dango w. Red Bean Jam		<u>د د د د د د د د د د د د د د د د د د د </u>	
	E 838 kcal P 34.5 g	E 809 kcal P 29.3 g F 24.7 g S 2.2 g	E 786 kcal P 29.6 g F 24.9 g S 2.7 g	E 853 kcal P 38 g F 23.4 g S 2.2 g	E 984 kcal P 31.9 g F 40.0 g S 2.8 g		
	F 21.2 g S 3.1 g Fried Chicken w. Chili Mayo Sauce		F 24.9 g S 2.7 g Gyoza	F 23.4 g S 2.2 g Stuffed Cabbage Roll	Seafood Salt Yakisoba		
_	Coleslaw	Roasted Colourful Vegetables	Bean Sprout Namul	Carrot Rape	Fried Gyoza		
Dinner	Spinach Namul	Baguette	Mabo Eggplant	Steamed Chicken Salad	Seasoned Edamame		
Din	Mushroom Soup	Consommé Soup	Chinese Soup	Vegetable Soup	Garlic Chive Soup		
	·		Grapefruit				
	Pineapple E 971 kcal P 34.5 g	Apple E 791 kcal P 33.4 g	E 820 kcal P 28.4 g	Orange E 742 kcal P 33.8 g	Pineapple E 862 kcal P 35 g		
	F 49.0 g S 2.9 g	F 44.1 g S 3.2 g	F 29.2 g S 3.2 g	F 14.2 g S 3.4 g	F 18.7 g S 2.2 g		
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
fast							
akı							
Breakfast							
Lunch							
בַּ							
ē							
Dinner							
ā	i						



							0,
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	27	28	29	30	31		
	たまごトースト	白身魚の焼き物	カリブルスト	パンケーキ	フリッタータ		
ast	キャロットラペ	がんもどきの含め煮	ハッシュドポテト	ベーコン	NΔ		
Breakfast	スナップエンドウのマリネ	昆布の佃煮	ザワークラウト	アスパラガスロースト	カポナータ		
3re.	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト	サラダ・フルーツ・ヨーグルト		
-	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ		
	E 437 kcal P 18.4 g	E 567 kcal P 34.9 g	E 488 kcal P 19.6 g	E 647 kcal P 25.6 g	E 464 kcal P 22.3 g		
		F 8.0 g S 3.7 g					
	鰆の幽庵焼き	アマトリチャーナ	鶏丼	シーフードドリア	芋虫パスタ		
£	牛蒡と舞茸ご飯	フォカッチャ	蓮根甘辛揚げ	たまごファルシ	吸血鬼のごちそうピザ		
Lunch	ちくわの磯部揚げ	ブロッコリーのマリネ	ひじき煮	グリーンピースのツナ和え	秘密のロースト肉	2	
_	コーンサラダ	玉葱サラダ	海藻サラダ	人参サラダ	ジャックオランタンサラダ		
	きな粉団子	チョコレートババロア	フルーツゼリー	餡団子	お菓子取り放題		
	E 838 kcal P 34.5 g F 21.2 g S 3.1 g	E 809 kcal P 29.3 g F 24.7 g S 2.2 g	E 786 kcal P 29.6 g F 24.9 g S 2.7 g	E 853 kcal P 38 g F 23.4 g S 2.2 g	E 984 kcal P 31.9 g F 40.0 g S 2.8 g		
	チリマヨフライドチキン	ミートボールのトマト煮	餃子	ロールキャベツ	海鮮塩焼きそば		
<u>.</u>	コールスロー	彩り野菜のロースト	もやしナムル	キャロットラペ	揚げ餃子		
Dinner	法連草のナムル	バゲット	麻婆茄子	蒸し鶏のサラダ	味付枝豆		
Οį	キノコスープ	コンソメスープ	中華スープ	ベジタブルスープ	ニラスープ		
	パイナップル	りんご	グレープフルーツ	オレンジ	パイナップル		
	E 971 kcal P 34.5 g	E 791 kcal P 33.4 g	E 820 kcal P 28.4 g				
	F 49.0 g S 2.9 g	F 44.1 g S 3.2 g	F 29.2 g S 3.2 g	F 14.2 g S 3.4 g			
	月曜日	火曜日	水煅口	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	/ 17性口	八唯口	水曜日	小唯口	- 工作日	上作日	H'EH
	/J*#H	八唯口	小唯口	小唯日	亚硅口	工作口	口唯口
<u>.</u>	/J*#H	八唯口	小唯口	小唯口	五硅口	上唯日	口唯口
fast	/J*#H	八唯口	小唯口	小曜日	亚唯口	上唯日	HPEH
eakfast	/J*#H	八唯口	小唯口	小唯口	亚硅口	上唯日	HIEH
Breakfast	/J*#H	ДЩИ	小唯口	小唯口	亚唯口	上唯日	ПÆП
Breakfast	/JF#H	ДЩ	小唯口	ЛЕН	亚硅口	上唯 日	HIEH
Breakfast	/J*#H	ДЩ	小唯口	ЛЕН	亚唯口	上唯日	ПÆП
Breakfast	/JF#H	ДЩ	小唯口	ЛЩ	亚唯口	上唯口	ПÆП
_	/J*#H	ДЩ	小唯口	лщи	亚唯口	上唯日	1 PET
	/JF#H	ДЩ	小唯口	ЛЩ	亚唯口	上唯日	HIEH
Lunch Breakfast	/JF#H	ДЩ	小唯口	ЛЩ	亚唯口	上唯口	ПЩН
	/JF#	Де	小唯口	ЛЧЕЦ	亚唯口	上唯日	ПЩЕП
	/JF#H	Де	小唯口	ЛЧЕЦ	亚唯口	上唯口	HIEH
	/JF#H	Де	小唯口	ЛЩ	亚唯口	上唯口	ПЩЕП
_	/JF#	八唯口	小唯口	лче	亚唯口	上唯口	H#H
Lunch	/JF#H	<u>Дег</u>	小唯口	ЛЧЕЦ	亚唯口	上唯口	1 PEH
Lunch	/JF#1	Де	小唯口	ЛЧЕЦ	亚唯口	上唯口	HIPEH
	/JF#H	八唯口	小唯口	лчен	亚唯口	上唯 日	HIPEH
Lunch	/JF#H	<u>Дег</u>	小·唯口	ЛЧЕЦ	亚唯口	上唯口	ПЩ
Lunch	/JFEH	<u>Дег</u>	小·唯口	лче	亚唯口	上唯口	H#H