

11月

週間 献立表

日付	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝食	ごはん ツナの卵とし ナスの肉味噌和え ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	クリームドーナツ スイートデニッシュつぶあん 具だくさんカレースープ ごぼうサラダ ジャム	ごはん ミートボール(ナポリタン) 付)グリーンリーフ ブロッコリーソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物	ごはん 肉じゃが 温泉卵 味噌汁(油揚げ・豆腐) 納豆 漬物	ごはん 手作り目玉焼き 付)千切りキャベツ 青梗菜とカニカマのソテー 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	ごはん サワラの塩焼き 付)大根おろし 小松菜とあさりの煮浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	ごはん 豚とごぼうの炒り煮 チキンナゲット 付)レタス 味噌汁(わかめ・麩) 漬物
	●1人分 -755.3kcal ●たんぱく質27.0g ●脂 質24.0g ●炭水化物108.7g ●食塩相当量4.5g	●1人分 -1050.7kcal ●たんぱく質17.6g ●脂 質49.1g ●炭水化物138.6g ●食塩相当量3.0g	●1人分 -536.3kcal ●たんぱく質15.8g ●脂 質7.2g ●炭水化物103.2g ●食塩相当量3.1g	●1人分 -718.9kcal ●たんぱく質28.6g ●脂 質17.5g ●炭水化物112.3g ●食塩相当量4.3g	●1人分 -560.4kcal ●たんぱく質20.1g ●脂 質9.4g ●炭水化物99.9g ●食塩相当量3.0g	●1人分 -526.5kcal ●たんぱく質19.4g ●脂 質6.2g ●炭水化物99.2g ●食塩相当量3.3g	●1人分 -774.7kcal ●たんぱく質24.2g ●脂 質21.9g ●炭水化物121.8g ●食塩相当量3.5g
昼食	あんかけかつ丼 チャブチェ風 キャベツのゆかり和え 味噌汁(大根・葉大根)	菜飯 ソース焼きそば 小松菜としらすの和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐)	味噌豚丼 黒酢肉団子 大根サラダ すまし汁(えのき・わかめ)	かに玉丼 大根とベーコンの煮物 オニオンハムサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん カレーうどん 野菜コロッケ 付)レタス インゲンのピーナッツ和え	牛丼 大豆五目煮 和風大根サラダ 味噌汁(なす・油揚げ)	チャーシュー丼 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
	●1人分 -838.0kcal ●たんぱく質24.4g ●脂 質20.7g ●炭水化物139.1g ●食塩相当量6.0g	●1人分 -1128.1kcal ●たんぱく質29.3g ●脂 質36.7g ●炭水化物171.4g ●食塩相当量7.9g	●1人分 -1164.0kcal ●たんぱく質28.8g ●脂 質55.4g ●炭水化物139.5g ●食塩相当量7.4g	●1人分 -700.0kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質18.0g ●炭水化物114.7g ●食塩相当量8.1g	●1人分 -1180.2kcal ●たんぱく質32.2g ●脂 質29.0g ●炭水化物199.3g ●食塩相当量4.6g	●1人分 -733.4kcal ●たんぱく質32.0g ●脂 質18.4g ●炭水化物123.0g ●食塩相当量4.8g	●1人分 -1029.9kcal ●たんぱく質35.0g ●脂 質43.3g ●炭水化物121.6g ●食塩相当量6.8g
夕食	ごはん タッカルビ韓国風鶏すき 蓮根のはさみ揚げ 付)レタス ほうれん草のナムル 中華スープ(玉葱・わかめ)	ごはん チキンカツ トマトソース 付)千切りキャベツ 付)ポテトサラダ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	ごはん タラのオランダ煮 付)焼き豆腐煮 里芋のそぼろあん 切干大根とささみのマヨサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ)	ごはん 回鍋肉 春巻き 付)レタス カリフラワーサラダ 中華スープ(もやし・人参)	ごはん 鶏ももの西京焼き 付)グリーンリーフ 付)トマト オクラとえのきのボン酢和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) コービーゼリー	ごはん ポークチャップ 付)グリーンリーフ 付)シュースtringポテト 豆腐サラダ すまし汁(とろろ・麩)	ごはん アジフライ シシャモフライ 付)千切りキャベツ 付)まかさら 付)レモン 南瓜のそぼろあんかけ 中華スープ(もやし・人参)
	●1人分 -852.1kcal ●たんぱく質30.0g ●脂 質28.6g ●炭水化物122.5g ●食塩相当量3.6g	●1人分 -831.6kcal ●たんぱく質27.0g ●脂 質22.7g ●炭水化物130.8g ●食塩相当量3.6g	●1人分 -840.2kcal ●たんぱく質31.6g ●脂 質18.6g ●炭水化物138.2g ●食塩相当量7.1g	●1人分 -817.2kcal ●たんぱく質36.2g ●脂 質33.3g ●炭水化物121.9g ●食塩相当量3.4g	●1人分 -915.1kcal ●たんぱく質41.2g ●脂 質28.3g ●炭水化物126.5g ●食塩相当量4.7g	●1人分 -868.0kcal ●たんぱく質31.6g ●脂 質29.4g ●炭水化物120.8g ●食塩相当量6.2g	●1人分 -1008.1kcal ●たんぱく質28.0g ●脂 質37.1g ●炭水化物141.4g ●食塩相当量3.1g

1日 栄養量	1人分 -2445.5kcal たんぱく質31.4g 脂 質73.3g 炭水化物370.3g 食塩相当量14.1g	1人分 -3010.4kcal たんぱく質73.8g 脂 質108.5g 炭水化物440.8g 食塩相当量14.5g	1人分 -2540.5kcal たんぱく質76.3g 脂 質81.2g 炭水化物380.9g 食塩相当量17.6g	1人分 -2336.1kcal たんぱく質86.0g 脂 質68.8g 炭水化物348.8g 食塩相当量15.9g	1人分 -2655.7kcal たんぱく質93.5g 脂 質66.7g 炭水化物425.7g 食塩相当量12.3g	1人分 -2128.9kcal たんぱく質83.1g 脂 質54.1g 炭水化物343.0g 食塩相当量14.3g	1人分 -2812.7kcal たんぱく質87.1g 脂 質102.4g 炭水化物384.8g 食塩相当量13.4g
-----------	---	--	---	---	---	---	--

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。



11月

週間 献立表

日付	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 付)千切りキャベツ ひじきとコーンの煮物 味噌汁(しめじ・わかめ) 漬物	ホットケーキ ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーサラダ ジャム	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)インゲンのソテー 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	ごはん じゃが芋と豚肉のあっさり煮 ゆで卵 味噌汁(えのき・わかめ) 納豆 漬物	ごはん スクランブルエッグ&ベーコン スパゲティサラダ ほうれん草ソテー コンソメスープ(キャベツ、人参) 漬物	ごはん 里芋の五目煮 揚げ出し豆腐 付)レタス 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん イワシのみぞれ煮 付)生姜和え 炒り豆腐 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物
	●1人分 -607.6kcal ●たんぱく質15.2g ●脂 質12.1g ●炭水化物110.6g ●食塩相当量3.8g	●1人分 -805.3kcal ●たんぱく質24.5g ●脂 質22.5g ●炭水化物153.5g ●食塩相当量4.1g	●1人分 -583.5kcal ●たんぱく質15.3g ●脂 質10.6g ●炭水化物110.7g ●食塩相当量3.9g	●1人分 -712.6kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質22.3g ●炭水化物104.8g ●食塩相当量3.1g	●1人分 -627.2kcal ●たんぱく質15.3g ●脂 質16.9g ●炭水化物104.7g ●食塩相当量3.3g	●1人分 -708.0kcal ●たんぱく質18.3g ●脂 質16.7g ●炭水化物122.7g ●食塩相当量4.0g	●1人分 -606.6kcal ●たんぱく質23.0g ●脂 質11.9g ●炭水化物101.9g ●食塩相当量3.2g
昼食	ごはん 豚骨ラーメン 蒸し鶏の中華和え ごまだんご	豚焼肉丼 ピリ辛こんにゃく 海藻サラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	ハヤシライス ハムチーズフライ 付)レタス ヨーグルト	親子丼 高野と野菜煮 味噌汁(白菜、豆腐) もみじ饅頭	菜飯 たらこスパゲティ カニクリームコロッケ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	ごはん たれかつ丼 ナスとベーコンの煮物 胡瓜のツナマヨ和え 味噌汁(白菜・麩)	豚マヨ丼 ウインナーフライ 付)レタス ツナコーンサラダ 味噌汁(大根・人参)
	●1人分 -959.8kcal ●たんぱく質33.1g ●脂 質16.1g ●炭水化物173.4g ●食塩相当量8.9g	●1人分 -922.4kcal ●たんぱく質27.9g ●脂 質39.7g ●炭水化物116.0g ●食塩相当量5.4g	●1人分 -951.9kcal ●たんぱく質20.3g ●脂 質38.7g ●炭水化物132.0g ●食塩相当量4.0g	●1人分 -908.8kcal ●たんぱく質40.3g ●脂 質23.9g ●炭水化物136.0g ●食塩相当量5.8g	●1人分 -732.5kcal ●たんぱく質14.4g ●脂 質22.4g ●炭水化物120.2g ●食塩相当量6.2g	●1人分 -969.7kcal ●たんぱく質23.5g ●脂 質34.8g ●炭水化物140.1g ●食塩相当量6.7g	●1人分 -1222.6kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質67.4g ●炭水化物126.8g ●食塩相当量6.4g
夕食	ごはん ハンバーグ和風あんかけ 付)グリーンリーフ 付)トマト 付)シュースtringポテト さつま揚げと大根の煮物 すまし汁(わかめ・麩)	ごはん さっぱりジャンボメンチカツ 付)千切りキャベツ 付)マカロニソテー もやしと卵の炒め物 胡瓜と蒸し鶏のピリ辛サラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	ごはん 鶏ももの唐揚げ チリソース 付)千切りキャベツ れんこんの炒り煮 もやしとカニカマのマヨネーズ和え 中華スープ(玉葱・豆腐)	ごはん 豚肉と野菜の塩炒め 焼売 付)レタス 胡瓜とキャベツの香味和え 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん サバの竜田揚げ 付)大葉 付)大根おろし 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ・麩) フルーツ杏仁豆腐	ごはん 鶏もものココナッツ風味焼 付)グリーンリーフ 付)ポテトサラダ ブロッコリーソテー ナスのマリネ(イタリアン) 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 白身フライ 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ 付)赤スパ 白菜とエビの煮物 すまし汁(えのき・わかめ) ミルクスイーツ(ピーチ)
	●1人分 -789.5kcal ●たんぱく質22.4g ●脂 質16.8g ●炭水化物136.9g ●食塩相当量6.1g	●1人分 -1010.5kcal ●たんぱく質30.0g ●脂 質33.7g ●炭水化物148.5g ●食塩相当量7.8g	●1人分 -1114.8kcal ●たんぱく質38.6g ●脂 質49.4g ●炭水化物131.8g ●食塩相当量5.2g	●1人分 -876.4kcal ●たんぱく質32.4g ●脂 質25.6g ●炭水化物132.8g ●食塩相当量5.9g	●1人分 -941.1kcal ●たんぱく質25.2g ●脂 質35.6g ●炭水化物120.9g ●食塩相当量5.1g	●1人分 -1039.5kcal ●たんぱく質41.6g ●脂 質45.8g ●炭水化物118.3g ●食塩相当量5.1g	●1人分 -859.8kcal ●たんぱく質22.6g ●脂 質21.2g ●炭水化物145.3g ●食塩相当量5.5g

1日 栄養量	1人分 -2357.1kcal たんぱく質70.6g 脂 質45.0g 炭水化物420.8g 食塩相当量18.8g	1人分 -2838.1kcal たんぱく質82.4g 脂 質95.9g 炭水化物417.9g 食塩相当量17.3g	1人分 -2660.3kcal たんぱく質74.1g 脂 質98.7g 炭水化物374.6g 食塩相当量13.1g	1人分 -2497.7kcal たんぱく質97.6g 脂 質71.8g 炭水化物373.6g 食塩相当量14.9g	1人分 -2300.7kcal たんぱく質54.9g 脂 質74.9g 炭水化物345.7g 食塩相当量14.6g	1人分 -2718.2kcal たんぱく質83.4g 脂 質97.3g 炭水化物381.1g 食塩相当量15.8g	1人分 -2689.0kcal たんぱく質73.1g 脂 質100.5g 炭水化物374.0g 食塩相当量15.2g
-----------	---	---	---	---	---	---	--

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。



11月

週間 献立表 野球部

日付	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝食	ごはん ツナの卵とし ナスの肉味噌和え ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	クリームドーナツ スイートデニッシュつぶあん 具だくさんカレースープ ごぼうサラダ ジャム	ごはん ミートボール(ナポリタン) 付)グリーンリーフ ブロッコリーソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物	ごはん 肉じゃが 温泉卵 味噌汁(油揚げ・豆腐) 納豆 漬物	ごはん 手作り目玉焼き 付)千切りキャベツ 青梗菜とカニカマのソテー 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	ごはん サワラの塩焼き 付)大根おろし 小松菜とあさりの煮浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	ごはん 豚とごぼうの炒り煮 チキンナゲット 付)レタス 味噌汁(わかめ・麩) 漬物
	●1杯計 -833.0kcal ●たんぱく質28.4g ●脂 質24.2g ●炭水化物126.3g ●食塩相当量4.5g	●1杯計 -1206.2kcal ●たんぱく質20.4g ●脂 質49.5g ●炭水化物173.9g ●食塩相当量3.0g	●1杯計 -614.0kcal ●たんぱく質17.2g ●脂 質7.4g ●炭水化物120.8g ●食塩相当量3.1g	●1杯計 -796.6kcal ●たんぱく質30.0g ●脂 質17.7g ●炭水化物129.9g ●食塩相当量4.3g	●1杯計 -638.1kcal ●たんぱく質21.5g ●脂 質9.6g ●炭水化物117.6g ●食塩相当量3.0g	●1杯計 -604.2kcal ●たんぱく質20.8g ●脂 質6.4g ●炭水化物116.8g ●食塩相当量3.3g	●1杯計 -852.4kcal ●たんぱく質25.6g ●脂 質22.1g ●炭水化物139.5g ●食塩相当量3.5g
昼食	あんかけかつ丼 チャプチェ風 キャベツのゆかり和え 味噌汁(大根・葉大根)	菜飯 ソース焼きそば 小松菜としらすの和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐)	味噌豚丼 黒酢肉団子 大根サラダ すまし汁(えのき・わかめ)	かに玉丼 大根とベーコンの煮物 オニオンハムサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん カレーうどん 野菜コロッケ 付)レタス インゲンのピーナッツ和え	牛丼 大豆五目煮 和風大根サラダ 味噌汁(なす・油揚げ)	チャーシュー丼 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
	●1杯計 -1318.4kcal ●たんぱく質33.9g ●脂 質26.9g ●炭水化物236.2g ●食塩相当量7.1g	●1杯計 -1525.0kcal ●たんぱく質36.7g ●脂 質37.7g ●炭水化物261.3g ●食塩相当量10.0g	●1杯計 -1791.7kcal ●たんぱく質42.0g ●脂 質75.6g ●炭水化物238.5g ●食塩相当量9.1g	●1杯計 -1107.9kcal ●たんぱく質28.6g ●脂 質19.9g ●炭水化物205.3g ●食塩相当量10.1g	●1杯計 -1568.8kcal ●たんぱく質39.1g ●脂 質30.1g ●炭水化物287.5g ●食塩相当量4.6g	●1杯計 -1228.2kcal ●たんぱく質47.7g ●脂 質26.5g ●炭水化物219.1g ●食塩相当量5.6g	●1杯計 -1677.8kcal ●たんぱく質51.0g ●脂 質63.7g ●炭水化物219.0g ●食塩相当量8.9g
夕食	ごはん タッカルビ韓国風鶏すき 蓮根のはさみ揚げ 付)レタス ほうれん草のナムル 中華スープ(玉葱・わかめ)	ごはん チキンカツ トマトソース 付)千切りキャベツ 付)ポテトサラダ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	ごはん タラのオランダ煮 付)焼き豆腐煮 里芋のそぼろあん 切干大根とささみのマヨサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ)	ごはん 回鍋肉 春巻き 付)レタス カリフラワーサラダ 中華スープ(もやし・人参)	ごはん 鶏ももの西京焼き 付)グリーンリーフ 付)トマト オクラとえのきのボン酢和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) コービーゼリー	ごはん ポークチャップ 付)グリーンリーフ 付)シュースtringポテト 豆腐サラダ すまし汁(とろろ・麩)	ごはん アジフライ シシャモフライ 付)千切りキャベツ 付)まかさら 付)レモン 南瓜のそぼろあんかけ 中華スープ(もやし・人参)
	●1杯計 -1364.1kcal ●たんぱく質37.7g ●脂 質32.3g ●炭水化物232.6g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -1291.6kcal ●たんぱく質38.2g ●脂 質27.7g ●炭水化物223.5g ●食塩相当量3.9g	●1杯計 -1386.5kcal ●たんぱく質49.9g ●脂 質29.5g ●炭水化物232.3g ●食塩相当量8.2g	●1杯計 -1466.3kcal ●たんぱく質46.3g ●脂 質44.5g ●炭水化物223.9g ●食塩相当量4.0g	●1杯計 -1438.6kcal ●たんぱく質58.0g ●脂 質37.6g ●炭水化物219.7g ●食塩相当量5.4g	●1杯計 -1325.9kcal ●たんぱく質42.1g ●脂 質33.9g ●炭水化物214.7g ●食塩相当量6.5g	●1杯計 -1436.8kcal ●たんぱく質35.0g ●脂 質38.2g ●炭水化物239.7g ●食塩相当量3.1g
さつまバター チキンカツ 変更 豚キムチ 春巻き 追加 鶏肉追加 エビフライ リンゴゼリー							

1日 栄養量	1杯計 -3505.5kcal たんぱく質99.9g 脂 質83.4g 炭水化物595.2g 食塩相当量15.2g	1杯計 -4022.8kcal たんぱく質95.3g 脂 質114.9g 炭水化物658.7g 食塩相当量16.8g	1杯計 -3791.2kcal たんぱく質109.1g 脂 質112.5g 炭水化物591.5g 食塩相当量20.4g	1杯計 -3369.8kcal たんぱく質104.9g 脂 質82.1g 炭水化物559.1g 食塩相当量18.4g	1杯計 -3645.4kcal たんぱく質118.6g 脂 質77.2g 炭水化物624.8g 食塩相当量12.9g	1杯計 -3158.4kcal たんぱく質110.6g 脂 質66.8g 炭水化物550.5g 食塩相当量15.3g	1杯計 -3966.0kcal たんぱく質111.5g 脂 質124.1g 炭水化物598.1g 食塩相当量15.5g
-----------	---	--	---	--	--	--	---

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。



11月

週間 献立表 野球部

日付	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 付)千切りキャベツ ひじきとコーンの煮物 味噌汁(しめじ・わかめ) 漬物	ホットケーキ ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーサラダ ジャム	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)インゲンのソテー 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	ごはん じゃが芋と豚肉のあっさり煮 ゆで卵 味噌汁(えのき・わかめ) 納豆 漬物	ごはん スクランブルエッグ&ベーコン スパゲティサラダ ほうれん草ソテー コンソメスープ(キャベツ、人参) 漬物	ごはん 里芋の五目煮 揚げ出し豆腐 付)レタス 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん イワシのみぞれ煮 付)生姜和え 炒り豆腐 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物
	●1杯計 -685.6kcal ●たんぱく質16.6g ●脂 質12.3g ●炭水化物128.2g ●食塩相当量3.8g	●1杯計 -1060.7kcal ●たんぱく質27.3g ●脂 質22.9g ●炭水化物188.8g ●食塩相当量4.1g	●1杯計 -671.2kcal ●たんぱく質16.7g ●脂 質10.8g ●炭水化物128.4g ●食塩相当量3.9g	●1杯計 -790.3kcal ●たんぱく質26.4g ●脂 質22.5g ●炭水化物122.5g ●食塩相当量3.1g	●1杯計 -704.9kcal ●たんぱく質16.7g ●脂 質17.1g ●炭水化物122.3g ●食塩相当量3.3g	●1杯計 -786.7kcal ●たんぱく質19.7g ●脂 質16.9g ●炭水化物140.3g ●食塩相当量4.0g	●1杯計 -684.3kcal ●たんぱく質24.4g ●脂 質12.1g ●炭水化物119.5g ●食塩相当量3.2g
昼食	ごはん 豚骨ラーメン 蒸し鶏の中華和え ごまだんご	豚焼肉丼 ピリ辛こんにゃく 海藻サラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	ハヤシライス ハムチーズフライ 付)レタス ヨーグルト	親子丼 高野と野菜煮 味噌汁(白菜、豆腐) もみじ饅頭	菜飯 たらこスパゲティ カニクリームコロッケ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	たれかつ丼 ナスとベーコンの煮物 胡瓜のツナマヨ和え 味噌汁(白菜・麩)	豚マヨ丼 ウインナーフライ 付)レタス ツナコーンサラダ 味噌汁(大根・人参)
	●1杯計 -1348.4kcal ●たんぱく質40.0g ●脂 質17.2g ●炭水化物261.5g ●食塩相当量8.9g	●1杯計 -1537.0kcal ●たんぱく質43.4g ●脂 質58.7g ●炭水化物212.0g ●食塩相当量6.4g	●1杯計 -1527.6kcal ●たんぱく質32.1g ●脂 質55.0g ●炭水化物229.9g ●食塩相当量5.6g	●1杯計 -1464.3kcal ●たんぱく質59.6g ●脂 質33.8g ●炭水化物234.3g ●食塩相当量7.6g	●1杯計 -1129.4kcal ●たんぱく質21.9g ●脂 質23.5g ●炭水化物210.1g ●食塩相当量8.3g	●1杯計 -1358.3kcal ●たんぱく質30.4g ●脂 質35.8g ●炭水化物228.3g ●食塩相当量6.7g	●1杯計 -1913.0kcal ●たんぱく質40.0g ●脂 質94.8g ●炭水化物225.4g ●食塩相当量8.1g
夕食	ごはん ハンバーグ和風あんかけ 付)グリーンリーフ 付)トマト 付)シュースtringポテト さつま揚げと大根の煮物 すまし汁(わかめ・麩)	ごはん さくくりジャンボメンチカツ 付)千切りキャベツ 付)マカロニソテー もやしと卵の炒め物 胡瓜と蒸し鶏のピリ辛サラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	ごはん 鶏ももの唐揚げ チリソース 付)千切りキャベツ れんこんの炒り煮 もやしとカニカマのマヨネーズ和え 中華スープ(玉葱・豆腐)	ごはん 豚肉と野菜の塩炒め 焼売 付)レタス 胡瓜とキャベツの香味和え 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん サバの竜田揚げ 付)大葉 付)大根おろし 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ・麩) フルーツ杏仁豆腐	ごはん 鶏もものコナツ風味焼 付)グリーンリーフ 付)ポテトサラダ ブロッコリーソテー ナスのマリネ(イタリアン) 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 白身フライ 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ 付)赤スパ 白菜とエビの煮物 すまし汁(えのき・わかめ) ミルクスイーツ(ピーチ)
	●1杯計 -1322.5kcal ●たんぱく質34.8g ●脂 質25.1g ●炭水化物239.3g ●食塩相当量6.6g	●1杯計 -1531.0kcal ●たんぱく質44.1g ●脂 質43.0g ●炭水化物247.0g ●食塩相当量8.0g	●1杯計 -1692.7kcal ●たんぱく質55.6g ●脂 質64.9g ●炭水化物225.1g ●食塩相当量5.7g	●1杯計 -1326.8kcal ●たんぱく質41.9g ●脂 質29.6g ●炭水化物227.1g ●食塩相当量6.3g	●1杯計 -1568.3kcal ●たんぱく質47.0g ●脂 質50.4g ●炭水化物224.2g ●食塩相当量7.0g	●1杯計 -1559.7kcal ●たんぱく質58.3g ●脂 質55.7g ●炭水化物210.4g ●食塩相当量5.8g	●1杯計 -1331.4kcal ●たんぱく質36.3g ●脂 質27.9g ●炭水化物233.7g ●食塩相当量5.8g
ヒレカツ 牛乳 鶏肉追加 焼売追加 豚肉の生姜焼き 鶏肉追加 温泉卵							

1日 栄養量	1杯計 -3356.4kcal たんぱく質91.4g 脂 質54.5g 炭水化物629.0g 食塩相当量19.4g	1杯計 -4128.7kcal たんぱく質114.7g 脂 質124.6g 炭水化物647.8g 食塩相当量18.5g	1杯計 -3891.5kcal たんぱく質104.3g 脂 質130.6g 炭水化物583.4g 食塩相当量15.3g	1杯計 -3581.5kcal たんぱく質127.9g 脂 質85.9g 炭水化物583.9g 食塩相当量17.0g	1杯計 -3402.6kcal たんぱく質85.5g 脂 質90.9g 炭水化物556.5g 食塩相当量19.2g	1杯計 -3704.6kcal たんぱく質108.4g 脂 質108.4g 炭水化物579.0g 食塩相当量16.4g	1杯計 -3928.8kcal たんぱく質100.7g 脂 質134.8g 炭水化物578.6g 食塩相当量17.1g
-----------	---	---	---	--	---	---	---

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。

