

11月

週間 献立表

日付	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食	ごはん チーズオムレツ 付)ブロッコリー キャベツとシーチキンのソテー 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 漬物	食パン ミルクブレッド ポトフ カリフラワーのマリネ ジャム	ごはん ミニハンバーグ 付)レタス 大根鶏そぼろ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん 豚肉野菜炒め 玉子豆腐 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん 手作り目玉焼き マカロニサラダ ほうれん草ソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物	ごはん サワラの照り焼き 付)大根おろし 里芋のそぼろあん 味噌汁(白菜・わかめ) 漬物	ごはん ツナの卵とし ポイルウインナー 付)レタス 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物
	●1杯計 -640.9kcal ●たんぱく質21.6g ●脂 質13.6g ●炭水化物110.4g ●食塩相当量4.2g	●1杯計 -790.1kcal ●たんぱく質18.8g ●脂 質22.2g ●炭水化物130.8g ●食塩相当量3.9g	●1杯計 -615.5kcal ●たんぱく質17.8g ●脂 質11.4g ●炭水化物110.0g ●食塩相当量4.0g	●1杯計 -624.5kcal ●たんぱく質23.6g ●脂 質13.9g ●炭水化物103.8g ●食塩相当量4.7g	●1杯計 -612.6kcal ●たんぱく質21.1g ●脂 質12.2g ●炭水化物105.6g ●食塩相当量3.2g	●1杯計 -576.7kcal ●たんぱく質20.0g ●脂 質5.5g ●炭水化物113.0g ●食塩相当量3.3g	●1杯計 -717.6kcal ●たんぱく質26.5g ●脂 質22.3g ●炭水化物102.2g ●食塩相当量3.7g
昼食	わかめごはん きつねうどん エビ天 小松菜のおかか和え	回鍋肉丼 鮭とチーズのソフトカツ 付)レタス 青梗菜の中華和え 中華スープ(白菜・えのき)	チキンカレーライス ポテっともち 野菜サラダ ヨーグルト	デミカツ丼 もやしとささみのソテー インゲンのピーナッツ和え コンソメスープ(キャベツ、コーン)	ごはん ゆず塩ラーメン 焼売 付)レタス もやしの中華和え	エビフライ卵とし丼 パンパンジー風サラダ 味噌汁(白菜、豆腐) オレンジ	豚生姜焼き丼 キャベツのカレー炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
	●1杯計 -1002.1kcal ●たんぱく質23.8g ●脂 質16.3g ●炭水化物191.2g ●食塩相当量10.3g	●1杯計 -787.7kcal ●たんぱく質27.6g ●脂 質24.8g ●炭水化物116.5g ●食塩相当量4.0g	●1杯計 -971.4kcal ●たんぱく質25.4g ●脂 質30.4g ●炭水化物149.6g ●食塩相当量5.0g	●1杯計 -778.7kcal ●たんぱく質22.7g ●脂 質21.2g ●炭水化物125.5g ●食塩相当量4.1g	●1杯計 -970.1kcal ●たんぱく質28.2g ●脂 質22.5g ●炭水化物164.6g ●食塩相当量8.1g	●1杯計 -706.0kcal ●たんぱく質26.9g ●脂 質13.0g ●炭水化物121.5g ●食塩相当量5.0g	●1杯計 -890.1kcal ●たんぱく質21.5g ●脂 質38.6g ●炭水化物116.7g ●食塩相当量6.4g
夕食	ごはん チキンカツ 肉じゃがコロッケ 付)千切りキャベツ 付)トマト 大根とベーコンの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん チキン南蛮 付)千切りキャベツ ナスのピリ辛炒め もやしと錦糸卵の和え物 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 赤魚の味噌煮 付)焼き豆腐煮 付)きぬさや ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツのゆかり和え すまし汁(わかめ・麩)	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付)レタス かきたまスープ クレープ(カスタード)	ごはん 鶏ももの照焼 付)グリーンリーフ 付)シューストリングポテト すき焼き風煮物 オニオントマトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 焼餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ(人参・えのき)	ごはん アジフライ イカリングフライ 付)グリーンリーフ 付)赤スパ 春雨の炒め物 コンソメスープ(玉葱、わかめ)
	●1杯計 -976.6kcal ●たんぱく質30.4g ●脂 質29.8g ●炭水化物146.6g ●食塩相当量5.8g	●1杯計 -1189.3kcal ●たんぱく質38.6g ●脂 質49.2g ●炭水化物149.9g ●食塩相当量7.0g	●1杯計 -678.0kcal ●たんぱく質30.9g ●脂 質10.3g ●炭水化物116.1g ●食塩相当量5.8g	●1杯計 -946.4kcal ●たんぱく質31.9g ●脂 質33.2g ●炭水化物131.8g ●食塩相当量5.7g	●1杯計 -986.3kcal ●たんぱく質41.4g ●脂 質35.5g ●炭水化物127.5g ●食塩相当量5.9g	●1杯計 -784.1kcal ●たんぱく質31.6g ●脂 質22.9g ●炭水化物118.0g ●食塩相当量4.3g	●1杯計 -1021.1kcal ●たんぱく質27.0g ●脂 質40.0g ●炭水化物137.1g ●食塩相当量4.3g

1日 栄養量	1杯計 -2619.6kcal たんぱく質75.8g 脂 質59.7g 炭水化物448.2g 食塩相当量20.2g	1杯計 -2767.0kcal たんぱく質84.9g 脂 質96.2g 炭水化物397.2g 食塩相当量14.8g	1杯計 -2264.8kcal たんぱく質74.0g 脂 質52.0g 炭水化物375.7g 食塩相当量14.8g	1杯計 -2349.6kcal たんぱく質78.2g 脂 質68.3g 炭水化物361.2g 食塩相当量14.5g	1杯計 -2569.0kcal たんぱく質90.6g 脂 質70.2g 炭水化物397.6g 食塩相当量17.1g	1杯計 -2066.8kcal たんぱく質78.4g 脂 質41.4g 炭水化物352.5g 食塩相当量12.6g	1杯計 -2628.8kcal たんぱく質75.0g 脂 質100.9g 炭水化物356.0g 食塩相当量14.4g
-----------	---	---	---	---	---	---	--

※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。



12月

週間 献立表

日付	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝食	ごはん 牛肉と春雨の炒め物 温泉卵 インゲンのツナマヨ和え 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	赤葡萄のモハベレーズン 北海道牛乳ロール ラタトゥイユ カニカママカロニサラダ ジャム	ごはん 黒酢肉団子 付)レタス アスパラガスとコーンのソテー 味噌汁(油揚げ・豆腐) 漬物	ごはん 肉じゃが 湯豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん スクランブルエッグ&ウインナー 付)ブロッコリー 胡瓜のツナマヨ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物	ごはん イワシの梅煮 付)オクラ大根おろし 里芋と人参の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん 大根と鶏の味噌煮込み ひじき煮 タラモサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物
	●1杯計 -790.0kcal ●たんぱく質26.0g ●脂 質23.8g ●炭水化物106.3g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -837.2kcal ●たんぱく質19.5g ●脂 質31.2g ●炭水化物123.1g ●食塩相当量4.0g	●1杯計 -733.3kcal ●たんぱく質19.4g ●脂 質19.5g ●炭水化物121.0g ●食塩相当量3.7g	●1杯計 -685.2kcal ●たんぱく質26.0g ●脂 質13.8g ●炭水化物116.0g ●食塩相当量5.0g	●1杯計 -716.3kcal ●たんぱく質17.6g ●脂 質26.6g ●炭水化物102.4g ●食塩相当量3.5g	●1杯計 -655.1kcal ●たんぱく質20.2g ●脂 質11.9g ●炭水化物117.1g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -680.1kcal ●たんぱく質20.0g ●脂 質14.5g ●炭水化物116.9g ●食塩相当量4.1g
昼食	三色丼 串カツ 付)千切りキャベツ もやしのカレー炒め 味噌汁(えのき・わかめ)	ソースかつ丼 きんぴらごぼう 白菜のゆず風味和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 豚骨醤油ラーメン 揚げ餃子 付)レタス ナスのマリネ(中華)	海老チリチャーハン 野菜サラダ 水餃子のスープ	菜飯 ミートソーススパゲティ コロッケ 付)レタス コールスローサラダ	ビビンバ丼 イカフライ 野菜サラダ 中華スープ(もやし・人参)	ねぎ塩豚丼 麻婆春雨 インゲンの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)
	●1杯計 -742.3kcal ●たんぱく質40.1g ●脂 質14.4g ●炭水化物116.8g ●食塩相当量4.9g	●1杯計 -799.5kcal ●たんぱく質22.1g ●脂 質17.2g ●炭水化物139.5g ●食塩相当量7.3g	●1杯計 -1057.0kcal ●たんぱく質27.2g ●脂 質32.7g ●炭水化物164.3g ●食塩相当量7.0g	●1杯計 -1176.4kcal ●たんぱく質24.8g ●脂 質40.0g ●炭水化物176.4g ●食塩相当量9.2g	●1杯計 -1083.2kcal ●たんぱく質34.1g ●脂 質25.6g ●炭水化物185.7g ●食塩相当量17.3g	●1杯計 -823.0kcal ●たんぱく質30.5g ●脂 質24.7g ●炭水化物121.1g ●食塩相当量4.7g	●1杯計 -902.5kcal ●たんぱく質20.4g ●脂 質38.1g ●炭水化物122.1g ●食塩相当量6.0g
夕食	ごはん ヤンニョムチキン 付)グリーンリーフ 大根とあさりの煮物 青梗菜のナムル 中華スープ(玉葱・わかめ)	ごはん おでん メンチカツ 付)レタス 小松菜ときのこの胡麻生姜浸し プリン	ごはん 白身魚の明太ポテマヨ焼き 付)千切りキャベツ 切干大根煮 オクラと竹輪の和え物 味噌汁(なす・人参)	ごはん 鶏のガーリックチーズ焼き 付)グリーンリーフ ポテトサラダ 大豆のケチャップ煮 カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(玉葱、コーン)	ごはん ハンバーグ照焼ソース 付)グリーンリーフ 付)トマト 付)ウェッジカットポテト 玉葱とベーコンのソテー 豚汁	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんの炒り煮 白菜の胡麻酢和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん タラカツ シシャモフライ 付)レタス 付)赤スパ じゃが芋とツナの煮物 コンソメスープ(キャベツ、コーン)
	●1杯計 -968.9kcal ●たんぱく質36.9g ●脂 質38.9g ●炭水化物120.8g ●食塩相当量3.8g	●1杯計 -872.6kcal ●たんぱく質28.8g ●脂 質22.2g ●炭水化物142.3g ●食塩相当量6.3g	●1杯計 -691.5kcal ●たんぱく質29.8g ●脂 質12.7g ●炭水化物116.9g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -1119.8kcal ●たんぱく質46.9g ●脂 質53.8g ●炭水化物114.5g ●食塩相当量6.7g	●1杯計 -1000.5kcal ●たんぱく質31.7g ●脂 質38.0g ●炭水化物133.5g ●食塩相当量6.5g	●1杯計 -1090.9kcal ●たんぱく質50.8g ●脂 質43.4g ●炭水化物127.3g ●食塩相当量5.8g	●1杯計 -998.7kcal ●たんぱく質26.7g ●脂 質39.2g ●炭水化物136.2g ●食塩相当量4.5g

1日 栄養量	1杯計 -2441.1kcal たんぱく質103.0g 脂 質77.1g 炭水化物343.8g 食塩相当量12.3g	1杯計 -2509.3kcal たんぱく質70.4g 脂 質70.6g 炭水化物404.8g 食塩相当量17.5g	1杯計 -2481.8kcal たんぱく質76.4g 脂 質64.9g 炭水化物402.3g 食塩相当量14.3g	1杯計 -2981.3kcal たんぱく質97.6g 脂 質107.6g 炭水化物406.8g 食塩相当量20.9g	1杯計 -2799.9kcal たんぱく質83.4g 脂 質90.2g 炭水化物421.6g 食塩相当量27.2g	1杯計 -2568.9kcal たんぱく質101.5g 脂 質80.0g 炭水化物365.5g 食塩相当量14.1g	1杯計 -2581.3kcal たんぱく質67.1g 脂 質91.8g 炭水化物375.1g 食塩相当量14.6g
-----------	--	---	---	--	---	--	---

※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24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食	ごはん チーズオムレツ 付)ブロッコリー キャベツとシーチキンのソテー 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 漬物	食パン ミルクブレッド ポトフ カリフラワーのマリネ ジャム	ごはん ミニハンバーグ 付)レタス 大根鶏そぼろ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん 豚肉野菜炒め 玉子豆腐 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん 手作り目玉焼き マカロニサラダ ほうれん草ソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物	ごはん サワラの照り焼き 付)大根おろし 里芋のそぼろあん 味噌汁(白菜・わかめ) 漬物	ごはん ツナの卵とし ポイルウインナー 付)レタス 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物
	●1人分 -718.6kcal ●たんばく質22.9g ●脂 質13.8g ●炭水化物128.1g ●食塩相当量4.2g	●1人分 -945.5kcal ●たんばく質21.6g ●脂 質22.6g ●炭水化物166.1g ●食塩相当量3.9g	●1人分 -693.2kcal ●たんばく質19.2g ●脂 質11.6g ●炭水化物127.6g ●食塩相当量4.0g	●1人分 -702.2kcal ●たんばく質25.0g ●脂 質14.1g ●炭水化物121.5g ●食塩相当量4.7g	●1人分 -690.3kcal ●たんばく質22.4g ●脂 質12.4g ●炭水化物123.2g ●食塩相当量3.2g	●1人分 -654.4kcal ●たんばく質21.4g ●脂 質5.7g ●炭水化物130.7g ●食塩相当量3.3g	●1人分 -795.3kcal ●たんばく質27.9g ●脂 質22.5g ●炭水化物119.8g ●食塩相当量3.7g
昼食	わかめごはん きつねうどん エビ天 小松菜のおかか和え	回鍋肉丼 鮭とチーズのソフトカツ 付)レタス 青梗菜の中華和え 中華スープ(白菜・えのき)	チキンカレーライス ポテっともち 野菜サラダ ヨーグルト	デミカツ丼 もやしとささみのソテー インゲンのピーナッツ和え コンソメスープ(キャベツ、コーン)	ごはん ゆず塩ラーメン 焼売 付)レタス もやしの中華和え	エビフライ卵とし丼 パンパンジー風サラダ 味噌汁(白菜、豆腐) オレンジ	豚生姜焼き丼 キャベツのカレー炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
	●1人分 -1399.2kcal ●たんばく質31.2g ●脂 質17.4g ●炭水化物280.9g ●食塩相当量13.0g	●1人分 -1294.3kcal ●たんばく質41.7g ●脂 質32.8g ●炭水化物212.1g ●食塩相当量5.3g	●1人分 -1545.5kcal ●たんばく質39.5g ●脂 質41.5g ●炭水化物254.0g ●食塩相当量6.9g	●1人分 -1183.2kcal ●たんばく質29.9g ●脂 質22.7g ●炭水化物216.4g ●食塩相当量4.5g	●1人分 -1358.7kcal ●たんばく質35.1g ●脂 質23.5g ●炭水化物252.7g ●食塩相当量8.1g	●1人分 -1167.8kcal ●たんばく質38.7g ●脂 質16.8g ●炭水化物217.0g ●食塩相当量6.2g	●1人分 -1479.3kcal ●たんばく質33.0g ●脂 質56.7g ●炭水化物212.2g ●食塩相当量7.9g
夕食	ごはん チキンカツ 肉じゃがコロッケ 付)千切りキャベツ 付)トマト 大根とベーコンの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) ももゼリー	ごはん チキン南蛮 付)千切りキャベツ ナスのピリ辛炒め もやしと錦糸卵の和え物 味噌汁(大根・わかめ) 鶏肉追加	ごはん 赤魚の味噌煮 付)焼き豆腐煮 付)きぬさや ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツのゆかり和え すまし汁(わかめ・麩) かけうどん	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付)レタス かきたまスープ クレープ(カスタード) 春巻き追加	ごはん 鶏ももの照焼 付)グリーンリーフ 付)シューストリングポテト すき焼き風煮物 オニオントマトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉追加	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 焼餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ(人参・えのき) 焼餃子追加	ごはん アジフライ イカリングフライ 付)グリーンリーフ 付)赤スパ 春雨の炒め物 コンソメスープ(玉葱、わかめ) 鶏と野菜のオイスターソース炒め
	●1人分 -1404.8kcal ●たんばく質37.4g ●脂 質30.9g ●炭水化物244.9g ●食塩相当量5.8g	●1人分 -1772.9kcal ●たんばく質55.1g ●脂 質64.1g ●炭水化物246.8g ●食塩相当量7.2g	●1人分 -1250.5kcal ●たんばく質42.5g ●脂 質12.1g ●炭水化物243.9g ●食塩相当量9.1g	●1人分 -1494.5kcal ●たんばく質42.0g ●脂 質44.4g ●炭水化物233.9g ●食塩相当量6.3g	●1人分 -1506.1kcal ●たんばく質58.0g ●脂 質44.7g ●炭水化物220.9g ●食塩相当量6.7g	●1人分 -1222.8kcal ●たんばく質40.5g ●脂 質26.3g ●炭水化物211.4g ●食塩相当量4.5g	●1人分 -1609.7kcal ●たんばく質44.9g ●脂 質55.6g ●炭水化物232.4g ●食塩相当量5.9g

1日 栄養量	1人分 -3522.6kcal たんばく質91.5g 脂 質62.0g 炭水化物653.9g 食塩相当量23.0g	1人分 -4012.7kcal たんばく質118.3g 脂 質119.5g 炭水化物625.0g 食塩相当量16.4g	1人分 -3489.1kcal たんばく質101.1g 脂 質65.1g 炭水化物625.5g 食塩相当量19.9g	1人分 -3379.9kcal たんばく質96.9g 脂 質81.1g 炭水化物571.7g 食塩相当量15.5g	1人分 -3555.1kcal たんばく質115.6g 脂 質80.6g 炭水化物596.8g 食塩相当量18.0g	1人分 -3044.6kcal たんばく質100.6g 脂 質48.8g 炭水化物559.1g 食塩相当量14.0g	1人分 -3884.3kcal たんばく質105.8g 脂 質134.8g 炭水化物564.4g 食塩相当量17.6g
-----------	---	---	--	---	--	--	---

※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。



12月

週間献立表

野球部

日付	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝食	ごはん 牛肉と春雨の炒め物 温泉卵 インゲンのツナマヨ和え 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	赤葡萄のモハベレーズン 北海道牛乳ロール ラタトゥイユ カニカママカロニサラダ ジャム	ごはん 黒酢肉団子 付)レタス アスパラガスとコーンのソテー 味噌汁(油揚げ・豆腐) 漬物	ごはん 肉じゃが 湯豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん スクランブルエッグ&ウインナー 付)ブロッコリー 胡瓜のツナマヨ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物	ごはん イワシの梅煮 付)オクラ大根おろし 里芋と人参の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん 大根と鶏の味噌煮込み ひじき煮 タラモサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物
	●1人分 -807.7kcal ●たんばく質27.4g ●脂 質24.0g ●炭水化物123.9g ●食塩相当量3.6g	●1人分 -992.7kcal ●たんばく質22.2g ●脂 質31.6g ●炭水化物158.4g ●食塩相当量4.0g	●1人分 -811.0kcal ●たんばく質20.8g ●脂 質19.7g ●炭水化物138.7g ●食塩相当量3.7g	●1人分 -762.9kcal ●たんばく質27.4g ●脂 質14.1g ●炭水化物133.6g ●食塩相当量5.0g	●1人分 -794.0kcal ●たんばく質19.0g ●脂 質26.8g ●炭水化物120.0g ●食塩相当量3.5g	●1人分 -732.8kcal ●たんばく質21.6g ●脂 質12.1g ●炭水化物134.7g ●食塩相当量3.6g	●1人分 -757.8kcal ●たんばく質21.3g ●脂 質14.7g ●炭水化物134.5g ●食塩相当量4.1g
昼食	三色丼 串カツ 付)千切りキャベツ もやしのカレー炒め 味噌汁(えのき・わかめ)	ソースかつ丼 きんぴらごぼう 白菜のゆず風味和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 豚骨醤油ラーメン 揚げ餃子 付)レタス ナスのマリネ(中華)	ごはん 海老チリチャーハン 野菜サラダ 水餃子のスープ	菜飯 ミートソーススパゲティ コロッケ 付)レタス コールスローサラダ	びびんバ丼 イカフライ 野菜サラダ 中華スープ(もやし・人参)	ねぎ塩豚丼 麻婆春雨 インゲンの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)
	●1人分 -1215.7kcal ●たんばく質59.6g ●脂 質18.0g ●炭水化物209.2g ●食塩相当量5.6g	●1人分 -1259.9kcal ●たんばく質29.8g ●脂 質22.2g ●炭水化物235.9g ●食塩相当量8.7g	●1人分 -1445.6kcal ●たんばく質34.1g ●脂 質33.7g ●炭水化物252.5g ●食塩相当量7.0g	●1人分 -1331.8kcal ●たんばく質27.6g ●脂 質40.4g ●炭水化物211.6g ●食塩相当量9.2g	●1人分 -1480.1kcal ●たんばく質41.5g ●脂 質26.6g ●炭水化物275.6g ●食塩相当量19.4g	●1人分 -1306.2kcal ●たんばく質42.2g ●脂 質30.5g ●炭水化物218.3g ●食塩相当量6.1g	●1人分 -1472.6kcal ●たんばく質31.4g ●脂 質55.3g ●炭水化物215.7g ●食塩相当量7.4g
夕食	ごはん ヤンニョムチキン 付)グリーンリーフ 大根とあさりの煮物 青梗菜のナムル 中華スープ(玉葱・わかめ) 鶏肉追加	ごはん おでん メンチカツ 付)レタス 小松菜ときのこの胡麻生姜浸し プリン つくね串	ごはん 白身魚の明太ポテマヨ焼き 付)千切りキャベツ 切干大根煮 オクラと竹輪の和え物 味噌汁(なす・人参) ヒレカツ	ごはん 鶏のガーリックチーズ焼き 付)グリーンリーフ ポテトサラダ 大豆のケチャップ煮 カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(玉葱、コーン) 鶏肉追加	ごはん ハンバーグ照焼ソース 付)グリーンリーフ 付)トマト 付)ウェッジカットポテト 玉葱とベーコンのソテー 豚汁 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんの炒り煮 白菜の胡麻酢和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 目玉焼き	ごはん タラカツ シシャモフライ 付)レタス 付)赤スパ じゃが芋とツナの煮物 コンソメスープ(キャベツ、コーン) 鶏の照焼
	●1人分 -1563.6kcal ●たんばく質54.0g ●脂 質54.4g ●炭水化物217.9g ●食塩相当量4.7g	●1人分 -1321.6kcal ●たんばく質39.9g ●脂 質25.1g ●炭水化物237.0g ●食塩相当量7.0g	●1人分 -1207.4kcal ●たんばく質42.3g ●脂 質17.9g ●炭水化物222.0g ●食塩相当量4.9g	●1人分 -1667.3kcal ●たんばく質63.8g ●脂 質67.7g ●炭水化物204.0g ●食塩相当量8.0g	●1人分 -1521.1kcal ●たんばく質45.7g ●脂 質47.3g ●炭水化物232.1g ●食塩相当量6.7g	●1人分 -1570.5kcal ●たんばく質66.5g ●脂 質50.0g ●炭水化物217.0g ●食塩相当量6.0g	●1人分 -1518.5kcal ●たんばく質43.4g ●脂 質48.4g ●炭水化物229.6g ●食塩相当量5.4g

1日 栄養量	1人分 -3586.9kcal たんばく質141.0g 脂 質96.4g 炭水化物551.0g 食塩相当量13.9g	1人分 -3574.2kcal たんばく質91.9g 脂 質78.9g 炭水化物631.3g 食塩相当量19.6g	1人分 -3464.0kcal たんばく質97.2g 脂 質71.3g 炭水化物613.1g 食塩相当量15.6g	1人分 -3761.9kcal たんばく質118.8g 脂 質122.1g 炭水化物549.2g 食塩相当量22.2g	1人分 -3795.2kcal たんばく質106.3g 脂 質100.7g 炭水化物627.7g 食塩相当量29.5g	1人分 -3609.5kcal たんばく質130.3g 脂 質92.6g 炭水化物570.0g 食塩相当量15.7g	1人分 -3748.9kcal たんばく質96.1g 脂 質118.4g 炭水化物579.8g 食塩相当量16.9g
-----------	--	---	---	---	---	--	--

※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。

