

12月

週間献立表

Table with 8 columns (Date: 12月22日 to 12月28日) and 3 rows (朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a meal name and its nutritional information (kcal, protein, fat, carbs, salt).

Table with 8 columns for daily calorie intake (1日栄養量) for each date, showing total kcal, protein, fat, carbs, and salt.

※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。



1月

週間献立表

Table with 8 columns (Date: 1月5日 to 1月11日) and 3 rows (朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a meal name and its nutritional information (kcal, protein, fat, carbs, salt).

Table with 8 columns for daily calorie intake (1日栄養量) for each date, showing total kcal, protein, fat, carbs, and salt.

※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22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)	
朝食	ごはん じゃが芋と豚肉のあっさり煮 ひじき煮 インゲンのツナマヨ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) 漬物 ●1食 799.0kcal ●たんぱく質18.8g ●脂 質25.0g ●炭水化物125.6g ●食塩相当量3.7g	くるみロール クリームドーナツ 具だくさんミネストローネ ブロッコリーの卵サラダ ジャム ●1食 1151.5kcal ●たんぱく質28.0g ●脂 質42.9g ●炭水化物167.2g ●食塩相当量3.8g	ごはん ミニハンバーグ 付)レタス アスパラガスのソテー 味噌汁(油揚げ・豆腐) 漬物 ●1食 700.1kcal ●たんぱく質21.4g ●脂 質13.2g ●炭水化物124.0g ●食塩相当量4.1g	ごはん チキンナゲット 付)レタス カリフラワーの青じそドレッシング和え 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物 ●1食 778.3kcal ●たんぱく質24.4g ●脂 質19.5g ●炭水化物128.4g ●食塩相当量3.6g				
昼食	鶏肉の炊き込みご飯 エビの天ぷら ナスのはさみ揚げ 南瓜の天ぷら 小松菜のおかか和え すまし汁(えのき・わかめ) ●1食 1039.8kcal ●たんぱく質27.4g ●脂 質12.9g ●炭水化物205.0g ●食塩相当量9.0g	ゆかりごはん あんかけ焼きそば 揚げたて焼き 胡瓜とキャベツの香味和え ●1食 1157.0kcal ●たんぱく質33.8g ●脂 質42.9g ●炭水化物263.2g ●食塩相当量9.9g	あんかけかつ丼 キャベツのカレー炒め ちやしのゆかり和え 味噌汁(わかめ・麩) ●1食 1308.8kcal ●たんぱく質34.5g ●脂 質26.4g ●炭水化物235.1g ●食塩相当量7.3g					
夕食	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 揚げ焼売 付)レタス 7Br汁とかつおのわさびドレッシング 中華スープ(もやし・人参) 焼売追加 ●1食 1377.6kcal ●たんぱく質40.6g ●脂 質41.3g ●炭水化物213.7g ●食塩相当量5.0g	ごはん 鶏ももの唐揚げ 付)グリーンリーフ 付)もやし 大根とあさりの煮物 味噌汁(じゃがいも・人参) 鶏肉追加 ●1食 1545.6kcal ●たんぱく質52.9g ●脂 質51.3g ●炭水化物221.4g ●食塩相当量6.0g	ごはん サバの竜田揚げ おろしポン酢 付)ナス 付)大葉 豆腐とエビの旨煮 味噌汁(大根・わかめ) 白玉焼き ●1食 1408.9kcal ●たんぱく質45.5g ●脂 質46.1g ●炭水化物200.6g ●食塩相当量5.9g					
1日栄養量	1食 3216.4kcal たんぱく質86.8g 脂 質79.2g 炭水化物544.3g 食塩相当量17.7g	1食 4272.0kcal たんぱく質114.7g 脂 質137.1g 炭水化物651.8g 食塩相当量19.0g	1食 3417.8kcal たんぱく質101.3g 脂 質85.7g 炭水化物559.6g 食塩相当量17.3g					

※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。



# 1月

# 週間献立表 野球部

日付	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝食	ごはん スクランブルエッグ&ベーコン アスパラガスのソテー カニ風味サラダ 味噌汁(小松菜・えのき) 漬物 ●1食 759.9kcal ●たんぱく質20.2g ●脂 質21.6g ●炭水化物122.5g ●食塩相当量4.5g	食パン スイートデニッシュブレッド チキンクリーム 野菜サラダ ジャム ●1食 1134.4kcal ●たんぱく質30.4g ●脂 質31.0g ●炭水化物183.0g ●食塩相当量5.3g	ごはん 照り焼きミートボール 南瓜のそぼろあんかけ インゲンのツナマヨ和え 味噌汁(大根・わかめ) 漬物 ●1食 768.3kcal ●たんぱく質20.9g ●脂 質13.6g ●炭水化物141.8g ●食塩相当量4.2g	ごはん 豚肉と絹揚げの煮物 ゆで卵 味噌汁(白菜・麩) 納豆 漬物 ●1食 842.9kcal ●たんぱく質33.8g ●脂 質21.1g ●炭水化物130.3g ●食塩相当量4.5g	ごはん スペイン風オムレツ キャベツのマヨソテー コルスローサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 昆布 ●1食 780.2kcal ●たんぱく質17.9g ●脂 質18.6g ●炭水化物136.4g ●食塩相当量5.9g	ごはん サウラの照り焼き 付)インゲンの胡麻和え 豆腐と野菜のそぼろ煮 味噌汁(しめじ・わかめ) 漬物 ●1食 657.7kcal ●たんぱく質26.0g ●脂 質8.5g ●炭水化物121.1g ●食塩相当量3.1g	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 味噌汁(白菜・人参) 漬物 ●1食 836.9kcal ●たんぱく質22.2g ●脂 質19.0g ●炭水化物144.8g ●食塩相当量4.8g
昼食	ハヤシライス カニクリームコロッケ 付)レタス ブロッコリーとチーズのサラダ オレシ ●1食 1530.0kcal ●たんぱく質31.6g ●脂 質57.3g ●炭水化物226.7g ●食塩相当量5.9g	温玉卵料理 麻婆春雨 蒸し鶏の中華和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) ●1食 1696.0kcal ●たんぱく質43.7g ●脂 質66.8g ●炭水化物231.9g ●食塩相当量8.9g	ごはん 豚骨醤油ラーメン 焼餃子 付)レタス ごまだんご ●1食 1394.1kcal ●たんぱく質36.5g ●脂 質20.7g ●炭水化物269.1g ●食塩相当量6.3g	親子丼 芋の五目煮 インゲンとカニカマのごまマヨ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) ●1食 1482.0kcal ●たんぱく質59.6g ●脂 質39.9g ●炭水化物225.3g ●食塩相当量8.4g	飯飯 とろろ昆布うどん つくね串 付)レタス 白菜の胡麻酢和え ●1食 1239.2kcal ●たんぱく質28.9g ●脂 質61.1g ●炭水化物269.4g ●食塩相当量7.5g	ピピン丼 れんこんの煮物 大根サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) ●1食 1267.8kcal ●たんぱく質38.7g ●脂 質24.8g ●炭水化物225.9g ●食塩相当量7.5g	焼き鳥丼 ひじき煮 ブロッコリーとエビのタルタルサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) ●1食 1453.0kcal ●たんぱく質62.1g ●脂 質44.2g ●炭水化物205.9g ●食塩相当量5.9g
夕食	ごはん 和風おろしハンバーグ 付)ウェッジカットポテト 付)グリーンリーフ 付)トマト ナスの揚げ浸し すまし汁(えのき・わかめ) チキンカツ ●1食 1400.6kcal ●たんぱく質37.1g ●脂 質42.4g ●炭水化物217.8g ●食塩相当量6.1g	ごはん 鶏ももの唐揚げ 付)ミックスベジタブルソテー 付)ポテトサラダ 青梗菜のおかか和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 鶏肉追加 ●1食 1626.3kcal ●たんぱく質53.6g ●脂 質55.4g ●炭水化物226.5g ●食塩相当量6.3g	ごはん 赤魚の煮付け 付)焼き豆腐煮 付)スナックエンドウ ニラ玉 オクラのおかか和え すまし汁(えのき・わかめ) ぶどうゼリー ●1食 1105.4kcal ●たんぱく質38.4g ●脂 質12.2g ●炭水化物213.4g ●食塩相当量5.8g	ごはん 豚肉 メンチカツ 付)レタス 胡瓜と蒸し鶏のピリ辛サラダ 中華スープ(もやし・人参) ヨーグルト ●1食 1381.7kcal ●たんぱく質48.3g ●脂 質35.8g ●炭水化物220.4g ●食塩相当量3.9g	ごはん 鶏もものガーリックチーズ焼き 付)グリーンリーフ 付)マカロニソテー さつま揚げと大根の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 鶏肉追加 ●1食 1549.3kcal ●たんぱく質59.6g ●脂 質57.8g ●炭水化物201.4g ●食塩相当量10.0g	ごはん チンカレーライス 鮭とチーズのソフトカツ 付)レタス ほうろん草と卵のサラダ ●1食 1453.2kcal ●たんぱく質45.2g ●脂 質41.4g ●炭水化物225.6g ●食塩相当量5.1g	ごはん アジフライ 白身フライ 付)グリーンリーフ 付)レモン ちやしと卵の炒め物 味噌汁(しめじ・わかめ) 豚キムチ ●1食 1443.7kcal ●たんぱく質42.0g ●脂 質47.4g ●炭水化物212.6g ●食塩相当量5.0g
1日栄養量	1食 3690.4kcal たんぱく質89.0g 脂 質121.3g 炭水化物567.0g 食塩相当量16.6g	1食 4436.7kcal たんぱく質127.7g 脂 質153.1g 炭水化物641.4g 食塩相当量20.5g	1食 3267.8kcal たんぱく質95.8g 脂 質46.4g 炭水化物624.2g 食塩相当量16.3g	1食 3706.7kcal たんぱく質141.7g 脂 質96.9g 炭水化物576.0g 食塩相当量16.9g	1食 3568.6kcal たんぱく質106.4g 脂 質82.5g 炭水化物607.2g 食塩相当量23.4g	1食 3378.6kcal たんぱく質109.9g 脂 質74.6g 炭水化物572.6g 食塩相当量16.9g	1食 3733.6kcal たんぱく質126.3g 脂 質110.6g 炭水化物563.4g 食塩相当量15.8g

※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。

