

1月

週間 献立表

日付	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝食	ごはん 筑前煮 インゲンのツナマヨ和え ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	牛乳ロール バターサンド オムレツ ホホワイトソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ(キャベツ、人参) 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 キャベツとウィンナーのソテー 味噌汁(油揚げ・豆腐) 味付けのり	ごはん がんもと野菜の煮物 温泉卵 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん スクランブルエッグ&ウィンナー 付)ブロッコリー アスパラガスのソテー 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ふりかけ	ごはん イワシの梅煮 付)インゲンの胡麻和え 大根鶏そぼろ 味噌汁(白菜・麩) 昆布	ごはん 豚肉野菜炒め きんぴらごぼう 玉子豆腐 味噌汁(油揚げ・わかめ) 漬物
	●1杯計 -587.6kcal ●たんぱく質16.0g ●脂 質12.3g ●炭水化物105.0g ●食塩相当量4.3g	●1杯計 -638.1kcal ●たんぱく質16.4g ●脂 質16.6g ●炭水化物107.7g ●食塩相当量3.4g	●1杯計 -626.2kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質12.5g ●炭水化物108.0g ●食塩相当量3.3g	●1杯計 -775.0kcal ●たんぱく質33.1g ●脂 質23.8g ●炭水化物108.4g ●食塩相当量4.7g	●1杯計 -677.4kcal ●たんぱく質18.1g ●脂 質21.5g ●炭水化物104.0g ●食塩相当量4.1g	●1杯計 -629.2kcal ●たんぱく質19.5g ●脂 質11.5g ●炭水化物111.0g ●食塩相当量4.1g	●1杯計 -628.4kcal ●たんぱく質20.4g ●脂 質12.6g ●炭水化物109.8g ●食塩相当量5.4g
昼食	豚丼 里芋と人参の煮物 小松菜としらすの和え物 味噌汁(しめじ・わかめ)	ごはん 担々麺(温) 揚げ焼売 付)レタス 蒸し鶏の中華和え	からマヨ丼 大根ツナ炒め煮 胡瓜とカニの酢の物 味噌汁(白菜・麩)	イカチリ丼 春雨の炒め物 ブロッコリーとポテトのサラダ 中華スープ(もやし・人参)	菜飯 卵あんかけうどん エビの天ぷら 付)オクラ 胡瓜の塩昆布和え	タコライス イカリングフライ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・麩)	みそかつ丼 南瓜の煮物 オクラの梅おかか和え すまし汁(えのき・わかめ)
	●1杯計 -967.5kcal ●たんぱく質23.7g ●脂 質39.5g ●炭水化物132.2g ●食塩相当量6.5g	●1杯計 -1182.8kcal ●たんぱく質38.0g ●脂 質36.8g ●炭水化物176.0g ●食塩相当量8.4g	●1杯計 -1028.7kcal ●たんぱく質31.6g ●脂 質45.6g ●炭水化物124.1g ●食塩相当量5.0g	●1杯計 -840.9kcal ●たんぱく質33.9g ●脂 質22.0g ●炭水化物129.4g ●食塩相当量3.9g	●1杯計 -964.0kcal ●たんぱく質26.6g ●脂 質13.0g ●炭水化物185.5g ●食塩相当量9.0g	●1杯計 -900.5kcal ●たんぱく質31.6g ●脂 質24.7g ●炭水化物141.1g ●食塩相当量5.8g	●1杯計 -747.6kcal ●たんぱく質19.3g ●脂 質15.9g ●炭水化物133.9g ●食塩相当量3.7g
夕食	ごはん チキントマトソース煮 メンチカツ 付)レタス オニオンハムサラダ コンソメスープ(キャベツ、コーン)	ごはん チキンカツ デミソース 付)千切りキャベツ 付)トマト 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 白身魚の味噌マヨ焼き 付)ブロッコリーごま和え 付)こぶき芋 大豆五目煮 オクラと竹輪の和え物 すまし汁(とろろ・麩)	ごはん 豚肉の生姜焼き 付)千切りキャベツ 付)スパゲティ 大根とベーコンの煮物 味噌汁(油揚げ・麩)	ごはん 麻婆豆腐 焼餃子 付)レタス ナスのマリネ(中華) 中華スープ(玉葱・コーン)	ごはん ハンバーグ照焼ソース 付)シュースtringポテト 付)ミックスベジタブルソテー もやしのカレー炒め ほうれん草と卵のサラダ 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん シシャモフライ 白身フライ 付)レタス 付)まかさら 豆腐とエビの旨煮 コンソメスープ(玉葱、人参)
	●1杯計 -866.9kcal ●たんぱく質31.2g ●脂 質25.3g ●炭水化物131.4g ●食塩相当量5.3g	●1杯計 -788.1kcal ●たんぱく質26.5g ●脂 質19.9g ●炭水化物126.3g ●食塩相当量3.2g	●1杯計 -786.9kcal ●たんぱく質33.3g ●脂 質17.0g ●炭水化物128.6g ●食塩相当量4.2g	●1杯計 -1212.3kcal ●たんぱく質56.0g ●脂 質44.2g ●炭水化物152.8g ●食塩相当量12.2g	●1杯計 -946.0kcal ●たんぱく質32.5g ●脂 質36.2g ●炭水化物125.7g ●食塩相当量5.6g	●1杯計 -991.1kcal ●たんぱく質29.2g ●脂 質37.4g ●炭水化物134.7g ●食塩相当量6.5g	●1杯計 -853.2kcal ●たんぱく質28.0g ●脂 質22.2g ●炭水化物135.2g ●食塩相当量5.8g

1日 栄養量	1杯計 -2422.1kcal たんぱく質70.9g 脂 質77.0g 炭水化物368.6g 食塩相当量16.1g	1杯計 -2609.0kcal たんぱく質80.7g 脂 質73.3g 炭水化物410.0g 食塩相当量15.0g	1杯計 -2441.4kcal たんぱく質86.2g 脂 質75.2g 炭水化物360.7g 食塩相当量12.5g	1杯計 -2828.2kcal たんぱく質123.0g 脂 質90.0g 炭水化物390.6g 食塩相当量20.8g	1杯計 -2587.4kcal たんぱく質77.3g 脂 質70.7g 炭水化物415.2g 食塩相当量18.8g	1杯計 -2520.8kcal たんぱく質80.2g 脂 質73.7g 炭水化物386.8g 食塩相当量16.4g	1杯計 -2229.2kcal たんぱく質67.7g 脂 質50.7g 炭水化物378.9g 食塩相当量14.9g
-----------	---	---	---	--	---	---	---

※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。



1月・2月

週間 献立表

日付	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
朝食	ごはん じゃが芋と豚肉のあっさり煮 黒酢肉団子 付)グリーンリーフ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	スイートデニッシュブレッド くるみロール チキンクリーム煮 もやしと錦糸卵の和え物 ジャム	ごはん 照り焼きミートボール 付)グリーンリーフ ブロッコリーソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物	ごはん ジャーマンポテト ウィンナー カニ風味サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん オムレツ 明太ソース 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) 漬物	ごはん サバの塩焼き 付)出し巻き卵 里芋と人参の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) ふりかけ	ごはん 厚揚げの卵とじ 大根とあさりの煮物 黒ゴマ根菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物
	●1杯計 -848.1kcal ●たんぱく質21.4g ●脂 質28.9g ●炭水化物126.2g ●食塩相当量3.9g	●1杯計 -923.7kcal ●たんぱく質27.8g ●脂 質31.3g ●炭水化物133.1g ●食塩相当量4.5g	●1杯計 -536.3kcal ●たんぱく質15.7g ●脂 質6.0g ●炭水化物105.9g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -758.8kcal ●たんぱく質19.9g ●脂 質28.1g ●炭水化物109.5g ●食塩相当量4.6g	●1杯計 -607.2kcal ●たんぱく質17.0g ●脂 質13.3g ●炭水化物107.4g ●食塩相当量4.7g	●1杯計 -793.4kcal ●たんぱく質24.0g ●脂 質27.4g ●炭水化物111.9g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -647.1kcal ●たんぱく質18.6g ●脂 質13.9g ●炭水化物112.5g ●食塩相当量3.8g
昼食	わかめごはん ミートソーススパゲティ 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ カリフラワーと卵のサラダ 牛乳	鶏肉の炊き込みご飯 イワシの竜田揚げ 竹輪の天ぷら オクラの天ぷら 白菜の胡麻酢和え 味噌汁(なす・油揚げ)	ごはん 鶏塩ラーメン 揚げ餃子 付)千切りキャベツ オニオントマトサラダ	ごはん エビフライの卵とじ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 胡瓜とキャベツの香味和え すまし汁(しめじ・わかめ)	ごはん 目玉焼きハヤシライス ハムチーズフライ 付)レタス コールスローサラダ オレンジ	ごはん おろし豚丼 麻婆春雨 ねばねばサラダ(長芋) すまし汁(わかめ・麩)	ごはん ソースかつ丼 つくね串 付)レタス インゲンと竹輪の和え物 味噌汁(白菜、豆腐)
	●1杯計 -1214.0kcal ●たんぱく質42.5g ●脂 質36.2g ●炭水化物188.5g ●食塩相当量16.8g	●1杯計 -804.4kcal ●たんぱく質28.4g ●脂 質20.9g ●炭水化物126.3g ●食塩相当量6.8g	●1杯計 -868.2kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質12.3g ●炭水化物162.3g ●食塩相当量7.0g	●1杯計 -809.2kcal ●たんぱく質31.2g ●脂 質18.5g ●炭水化物131.0g ●食塩相当量6.7g	●1杯計 -1059.8kcal ●たんぱく質27.4g ●脂 質48.4g ●炭水化物130.5g ●食塩相当量5.9g	●1杯計 -971.1kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質40.8g ●炭水化物132.4g ●食塩相当量6.9g	●1杯計 -834.9kcal ●たんぱく質24.7g ●脂 質18.2g ●炭水化物143.0g ●食塩相当量6.8g
夕食	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	ごはん 豚キムチ 春巻き 付)レタス 切干大根とささみのマヨサラダ 中華スープ(白菜・えのき)	ごはん 油淋鶏 付)グリーンリーフ 付)もやし 大根とツナの煮物 中華スープ(玉葱・コーン) クレープ(チョコ)	ごはん 豚肉と野菜のピリ辛味噌炒め ポテっともち 付)レタス もやしのゆかり和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ヒレカツ 南瓜コロッケ 付)グリーンリーフ 付)赤スパ ニラ玉 すまし汁(とろろ・麩) フルーツ杏仁豆腐	ごはん タンドリーチキン 付)ブロッコリー 付)マカロニソテー 玉葱とベーコンのソテー ツナコーンサラダ コンソメスープ(じゃが芋、人参)	ごはん イカフライ アジ大葉フライ 付)グリーンリーフ 付)ポテトサラダ ナスの肉味噌和え コンソメスープ(キャベツ、人参) プリン
	●1杯計 -836.3kcal ●たんぱく質30.1g ●脂 質23.5g ●炭水化物128.5g ●食塩相当量6.7g	●1杯計 -964.8kcal ●たんぱく質35.6g ●脂 質37.9g ●炭水化物121.4g ●食塩相当量3.4g	●1杯計 -1065.9kcal ●たんぱく質39.2g ●脂 質45.3g ●炭水化物128.5g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -970.3kcal ●たんぱく質36.3g ●脂 質32.2g ●炭水化物138.0g ●食塩相当量6.7g	●1杯計 -914.0kcal ●たんぱく質22.7g ●脂 質23.8g ●炭水化物152.4g ●食塩相当量4.6g	●1杯計 -941.9kcal ●たんぱく質43.8g ●脂 質37.0g ●炭水化物112.8g ●食塩相当量5.7g	●1杯計 -1036.1kcal ●たんぱく質28.8g ●脂 質34.1g ●炭水化物154.5g ●食塩相当量5.1g

1日 栄養量	1杯計 -2898.4kcal たんぱく質94.0g 脂 質88.6g 炭水化物443.2g 食塩相当量27.3g	1杯計 -2692.8kcal たんぱく質91.7g 脂 質90.1g 炭水化物380.9g 食塩相当量14.6g	1杯計 -2470.4kcal たんぱく質82.4g 脂 質63.6g 炭水化物396.7g 食塩相当量14.2g	1杯計 -2538.4kcal たんぱく質87.4g 脂 質78.8g 炭水化物378.5g 食塩相当量18.0g	1杯計 -2580.9kcal たんぱく質67.2g 脂 質85.5g 炭水化物390.2g 食塩相当量15.3g	1杯計 -2706.4kcal たんぱく質89.2g 脂 質105.2g 炭水化物357.1g 食塩相当量16.2g	1杯計 -2518.2kcal たんぱく質72.1g 脂 質66.2g 炭水化物410.0g 食塩相当量15.7g
-----------	---	---	---	---	---	--	---

※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19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝食	ごはん 筑前煮 インゲンのツナマヨ和え ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	牛乳ロール バターサンド オムレツ ホワイトソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ(キャベツ、人参) 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 キャベツとウィンナーのソテー 味噌汁(油揚げ・豆腐) 味噌付けのり	ごはん がんもと野菜の煮物 温泉卵 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん スクランブルエッグ&ウィンナー 付)ブロッコリー アスパラガスのソテー 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ふりかけ	ごはん イワシの梅煮 付)インゲンの胡麻和え 大根鶏そぼろ 味噌汁(白菜・麩) 昆布	ごはん 豚肉野菜炒め きんぴらごぼう 玉子豆腐 味噌汁(油揚げ・わかめ) 漬物
	●1人分 -665.3kcal ●たんばく質17.4g ●脂 質12.5g ●炭水化物122.6g ●食塩相当量4.3g	●1人分 -793.5kcal ●たんばく質19.1g ●脂 質17.1g ●炭水化物142.9g ●食塩相当量3.4g	●1人分 -703.9kcal ●たんばく質22.7g ●脂 質12.7g ●炭水化物125.6g ●食塩相当量3.3g	●1人分 -852.7kcal ●たんばく質34.5g ●脂 質24.0g ●炭水化物126.0g ●食塩相当量4.7g	●1人分 -755.1kcal ●たんばく質19.5g ●脂 質21.7g ●炭水化物121.6g ●食塩相当量4.1g	●1人分 -706.9kcal ●たんばく質20.9g ●脂 質11.7g ●炭水化物128.6g ●食塩相当量4.1g	●1人分 -706.1kcal ●たんばく質21.8g ●脂 質12.8g ●炭水化物127.4g ●食塩相当量5.4g
昼食	豚丼 里芋と人参の煮物 小松菜としらすの和え物 味噌汁(しめじ・わかめ)	ごはん 担々麺(温) 揚げ焼売 付)レタス 蒸し鶏の中華和え	からマヨ丼 大根ツナ炒め煮 胡瓜とカニの酢の物 味噌汁(白菜・麩)	イカチリ丼 春雨の炒め物 ブロッコリーとポテトのサラダ 中華スープ(もやし・人参)	菜飯 卵あんかけうどん エビの天ぷら 付)オクラ 胡瓜の塩昆布和え	タコライス イカリングフライ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・麩)	みそかつ丼 南瓜の煮物 オクラの梅おかか和え すまし汁(えのき・わかめ)
	●1人分 -1590.1kcal ●たんばく質36.2g ●脂 質59.3g ●炭水化物231.5g ●食塩相当量8.2g	●1人分 -1571.3kcal ●たんばく質44.9g ●脂 質37.8g ●炭水化物264.2g ●食塩相当量8.4g	●1人分 -1702.4kcal ●たんばく質48.8g ●脂 質68.1g ●炭水化物225.3g ●食塩相当量6.9g	●1人分 -1389.5kcal ●たんばく質52.1g ●脂 質30.7g ●炭水化物229.9g ●食塩相当量5.3g	●1人分 -1361.0kcal ●たんばく質34.1g ●脂 質14.1g ●炭水化物275.4g ●食塩相当量11.1g	●1人分 -1430.7kcal ●たんばく質45.1g ●脂 質32.5g ●炭水化物244.0g ●食塩相当量7.2g	●1人分 -1172.5kcal ●たんばく質26.2g ●脂 質20.9g ●炭水化物222.1g ●食塩相当量3.7g
夕食	ごはん チキントマトソース煮 メンチカツ 付)レタス オニオンハムサラダ コンソメスープ(キャベツ、コーン)  ヨーグルト	ごはん チキンカツ デミソース 付)千切りキャベツ 付)トマト 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(じゃが芋、コーン)  チキンカツ変更	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 付)ブロッコリーごま和え 付)こぶき芋 大豆五目煮 オクラと竹輪の和え物 すまし汁(とろろ・麩)  スマチキ	ごはん 豚肉の生姜焼き 付)千切りキャベツ 付)スパゲティ 大根とベーコンの煮物 味噌汁(油揚げ・麩)  牛乳	ごはん 麻婆豆腐 焼餃子 付)レタス ナスのマリネ(中華) 中華スープ(玉葱・コーン)  焼餃子	ごはん ハンバーグ照焼ソース 付)シュースtringポテト 付)ミックスベジタブルソテー もやしのカレー炒め ほうれん草と卵のサラダ 味噌汁(玉葱・わかめ)  エビフライ	ごはん シシャモフライ 白身フライ 付)レタス 付)まかさら 豆腐とエビの旨煮 コンソメスープ(玉葱、人参)  鶏の照焼
	●1人分 -1313.1kcal ●たんばく質40.7g ●脂 質26.9g ●炭水化物230.8g ●食塩相当量5.4g	●1人分 -1221.1kcal ●たんばく質37.7g ●脂 質21.8g ●炭水化物219.0g ●食塩相当量3.4g	●1人分 -1483.3kcal ●たんばく質51.3g ●脂 質41.4g ●炭水化物227.8g ●食塩相当量5.2g	●1人分 -1732.9kcal ●たんばく質70.1g ●脂 質53.4g ●炭水化物251.4g ●食塩相当量12.4g	●1人分 -1384.4kcal ●たんばく質41.5g ●脂 質39.7g ●炭水化物219.2g ●食塩相当量5.8g	●1人分 -1448.0kcal ●たんばく質39.6g ●脂 質41.9g ●炭水化物228.6g ●食塩相当量6.7g	●1人分 -1373.1kcal ●たんばく質44.7g ●脂 質31.4g ●炭水化物228.7g ●食塩相当量6.6g

1日 栄養量	1人分 -3568.5kcal たんばく質94.3g 脂 質98.6g 炭水化物584.8g 食塩相当量17.9g	1人分 -3586.0kcal たんばく質101.7g 脂 質76.7g 炭水化物626.1g 食塩相当量15.2g	1人分 -3889.6kcal たんばく質122.9g 脂 質122.3g 炭水化物578.7g 食塩相当量15.4g	1人分 -3975.0kcal たんばく質156.7g 脂 質108.1g 炭水化物607.3g 食塩相当量22.5g	1人分 -3500.5kcal たんばく質95.1g 脂 質75.4g 炭水化物616.2g 食塩相当量21.0g	1人分 -3585.6kcal たんばく質105.6g 脂 質86.1g 炭水化物601.2g 食塩相当量18.0g	1人分 -3251.6kcal たんばく質92.7g 脂 質65.1g 炭水化物578.1g 食塩相当量15.7g
-----------	---	--	---	---	---	--	---

※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・2月

週間献立表

野球部

日付	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
朝食	ごはん じゃが芋と豚肉のあっさり煮 黒酢肉団子 付)グリーンリーフ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	スイートデニッシュブレッド くるみロール チキンクリーム煮 もやしと錦糸卵の和え物 ジャム	ごはん 照り焼きミートボール 付)グリーンリーフ ブロッコリーソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物	ごはん ジャーマンポテト ウィンナー カニ風味サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん オムレツ 明太ソース 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) 漬物	ごはん サバの塩焼き 付)出し巻き卵 里芋と人参の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) ふりかけ	ごはん 厚揚げの卵とじ 大根とあさりの煮物 黒ゴマ根菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物
	●1人分 -925.8kcal ●たんばく質22.7g ●脂 質29.1g ●炭水化物143.9g ●食塩相当量3.9g	●1人分 -1079.1kcal ●たんばく質30.5g ●脂 質31.7g ●炭水化物168.4g ●食塩相当量4.5g	●1人分 -614.0kcal ●たんばく質17.1g ●脂 質6.2g ●炭水化物123.5g ●食塩相当量3.6g	●1人分 -836.5kcal ●たんばく質21.2g ●脂 質28.3g ●炭水化物127.1g ●食塩相当量4.6g	●1人分 -684.9kcal ●たんばく質18.4g ●脂 質13.5g ●炭水化物125.0g ●食塩相当量4.7g	●1人分 -871.2kcal ●たんばく質25.4g ●脂 質27.6g ●炭水化物129.5g ●食塩相当量3.6g	●1人分 -724.8kcal ●たんばく質20.0g ●脂 質14.1g ●炭水化物130.1g ●食塩相当量3.8g
昼食	わかめごはん ミートソーススパゲティ 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ カリフラワーと卵のサラダ 牛乳	鶏肉の炊き込みご飯 イワシの竜田揚げ 竹輪の天ぷら オクラの天ぷら 白菜の胡麻酢和え 味噌汁(なす・油揚げ)	ごはん 鶏塩ラーメン 揚げ餃子 付)千切りキャベツ オニオントマトサラダ	ごはん エビフライの卵とじ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 胡瓜とキャベツの香味和え すまし汁(しめじ・わかめ)	ごはん 目玉焼きハヤシライス ハムチーズフライ 付)レタス コールスローサラダ オレンジ	ごはん おろし豚丼 麻婆春雨 ねばねばサラダ(長芋) すまし汁(わかめ・麩)	ごはん ソースかつ丼 つくね串 付)レタス インゲンと竹輪の和え物 味噌汁(白菜、豆腐)
	●1人分 -1611.1kcal ●たんばく質49.9g ●脂 質37.3g ●炭水化物278.2g ●食塩相当量19.4g	●1人分 -1207.3kcal ●たんばく質35.9g ●脂 質21.9g ●炭水化物217.7g ●食塩相当量8.4g	●1人分 -1256.7kcal ●たんばく質34.5g ●脂 質13.3g ●炭水化物250.5g ●食塩相当量7.0g	●1人分 -1307.9kcal ●たんばく質43.4g ●脂 質25.3g ●炭水化物228.7g ●食塩相当量8.2g	●1人分 -1684.0kcal ●たんばく質42.4g ●脂 質67.3g ●炭水化物229.4g ●食塩相当量7.7g	●1人分 -1593.0kcal ●たんばく質33.8g ●脂 質60.6g ●炭水化物231.5g ●食塩相当量8.9g	●1人分 -1286.1kcal ●たんばく質31.1g ●脂 質23.3g ●炭水化物238.4g ●食塩相当量6.8g
夕食	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  ももゼリー	ごはん 豚キムチ 春巻き 付)レタス 切干大根とささみのマヨサラダ 中華スープ(白菜・えのき)  春巻き 追加	ごはん 油淋鶏 付)グリーンリーフ 付)もやし 大根とツナの煮物 中華スープ(玉葱・コーン) クレープ(チョコ)  鶏肉追加	ごはん 豚肉と野菜のピリ辛味噌炒め ポテっともち 付)レタス もやしのゆかり和え 味噌汁(大根・わかめ)  温泉卵	ごはん ヒレカツ 南瓜コロッケ 付)グリーンリーフ 付)赤スパ ニラ玉 すまし汁(とろろ・麩) フルーツ杏仁豆腐  納豆	ごはん タンドリーチキン 付)ブロッコリー 付)マカロニソテー 玉葱とベーコンのソテー ツナコーンサラダ コンソメスープ(じゃが芋、人参)  鶏肉追加	ごはん イカフライ アジ大葉フライ 付)グリーンリーフ 付)ポテトサラダ ナスの肉味噌和え コンソメスープ(キャベツ、人参) プリン  豚焼肉炒め
	●1人分 -1264.5kcal ●たんばく質37.1g ●脂 質24.5g ●炭水化物226.8g ●食塩相当量6.8g	●1人分 -1512.8kcal ●たんばく質45.7g ●脂 質49.1g ●炭水化物223.5g ●食塩相当量4.0g	●1人分 -1640.9kcal ●たんばく質56.2g ●脂 質60.4g ●炭水化物222.1g ●食塩相当量4.1g	●1人分 -1442.0kcal ●たんばく質50.0g ●脂 質38.9g ●炭水化物226.3g ●食塩相当量6.9g	●1人分 -1357.7kcal ●たんばく質33.9g ●脂 質27.8g ●炭水化物244.5g ●食塩相当量5.0g	●1人分 -1442.4kcal ●たんばく質60.4g ●脂 質46.3g ●炭水化物201.5g ●食塩相当量6.0g	●1人分 -1607.4kcal ●たんばく質46.3g ●脂 質44.3g ●炭水化物258.5g ●食塩相当量6.9g

1日 栄養量	1人分 -3801.4kcal たんばく質109.7g 脂 質91.0g 炭水化物648.9g 食塩相当量30.1g	1人分 -3799.3kcal たんばく質112.1g 脂 質92.7g 炭水化物609.5g 食塩相当量16.9g	1人分 -3511.6kcal たんばく質107.7g 脂 質80.0g 炭水化物596.1g 食塩相当量14.7g	1人分 -3586.4kcal たんばく質114.6g 脂 質108.6g 炭水化物582.1g 食塩相当量19.7g	1人分 -3726.6kcal たんばく質94.7g 脂 質134.4g 炭水化物598.9g 食塩相当量17.4g	1人分 -3906.5kcal たんばく質119.6g 脂 質134.4g 炭水化物562.5g 食塩相当量18.5g	1人分 -3618.2kcal たんばく質97.4g 脂 質81.7g 炭水化物627.0g 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。

