

2月

週間 献立表

日付	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
朝食	ごはん ハッシュドポテト 白菜とベーコンの煮物 玉子豆腐 味噌汁(大根・人参) 漬物	食パン たまご蒸しパン 具だくさんミネストローネ オクラしらすおろし ジャム	ごはん 豚角煮 温野菜サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 キャンディチーズ	ごはん 大根と豚の味噌煮込み ゆで卵 すまし汁(えのき・わかめ) 納豆 昆布	ごはん ミニハンバーグ 付) ブロッコリー ひじき煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 味付けのり	ごはん アヒの塩焼き なめこおろし 絹揚げのそぼろ炒め 味噌汁(白菜・わかめ) 漬物	ごはん がんもどきの煮物 きんびらごぼう もやしのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物
	●I群 -573.8kcal ●たんぱく質14.3g ●脂 質9.5g ●炭水化物108.7g ●食塩相当量4.3g	●I群 -956.5kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質29.1g ●炭水化物152.6g ●食塩相当量4.6g	●I群 -740.3kcal ●たんぱく質19.4g ●脂 質20.3g ●炭水化物120.1g ●食塩相当量3.9g	●I群 -696.4kcal ●たんぱく質29.2g ●脂 質15.5g ●炭水化物112.9g ●食塩相当量3.7g	●I群 -663.3kcal ●たんぱく質19.8g ●脂 質15.6g ●炭水化物110.9g ●食塩相当量4.0g	●I群 -592.8kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質9.4g ●炭水化物102.6g ●食塩相当量3.9g	●I群 -592.5kcal ●たんぱく質16.1g ●脂 質9.8g ●炭水化物111.8g ●食塩相当量4.7g
	かけそば 巻寿司 イワシのみぞれ煮 梅干し	オムハヤシ丼 キャベツツナマヨ炒め 野菜サラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	ポークカレーライス エビカツ 付)レタス ポテトサラダ	カツ丼 さつま揚げと大根の煮物 カリフラワーのマリネ すまし汁(しめじ・わかめ)	ちゃんぽん麺 チキンカツ 付)レタス パンパンジー風サラダ	麻婆丼 たこ焼き 付)レタス オクラの胡麻和え 中華スープ(もやし・人参)	高菜明太マヨ豚丼 アスパラガスのソテー わかめのシャッキリサラダ 味噌汁(大根・人参)
	●I群 -1255.0kcal ●たんぱく質37.3g ●脂 質16.6g ●炭水化物239.4g ●食塩相当量4.9g	●I群 -932.2kcal ●たんぱく質22.2g ●脂 質39.2g ●炭水化物125.3g ●食塩相当量6.5g	●I群 -967.2kcal ●たんぱく質26.6g ●脂 質33.1g ●炭水化物142.2g ●食塩相当量4.6g	●I群 -844.2kcal ●たんぱく質29.2g ●脂 質22.5g ●炭水化物132.6g ●食塩相当量5.8g	●I群 -1082.4kcal ●たんぱく質38.6g ●脂 質28.3g ●炭水化物169.0g ●食塩相当量6.5g	●I群 -792.7kcal ●たんぱく質28.1g ●脂 質23.2g ●炭水化物121.9g ●食塩相当量3.9g	●I群 -1012.8kcal ●たんぱく質24.1g ●脂 質48.6g ●炭水化物121.1g ●食塩相当量7.8g
	ごはん ハンバーグ チーズソース 付)グリーンリーフ 付)トマト 付)ウェッジカットポテト もやしのカレー炒め コンソメスープ(玉葱、人参)	ごはん 鶏の唐揚げ 香味ソース 付)レタス 付)大根サラダ れんこんの煮物 ほれん草の柚子和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん カレイの煮付 付)焼き豆腐煮 付)スナップエンドウ 南瓜の煮物 ナスのマリネ(青じそ) 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 鶏もものレモンペッパー焼き 付)千切りキャベツ 付)マカロニソテー アスパラガスとコーンのソテー ほれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん 豚肉のウスターソース炒め 三色金平 青梗菜とカニカマの和え物 中華スープ(玉葱・豆腐) ほれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん ボーグ南蛮 付)千切りキャベツ 付)スパゲティ ナスのビリ辛炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん タラカツ イカリングフライ 付)グリーンリーフ 付)まさら じゃが芋のカレー風味煮 キムチスープ
	●I群 -920.1kcal ●たんぱく質22.9g ●脂 質34.5g ●炭水化物128.6g ●食塩相当量6.1g	●I群 -1015.5kcal ●たんぱく質39.0g ●脂 質38.6g ●炭水化物131.6g ●食塩相当量6.5g	●I群 -764.3kcal ●たんぱく質29.1g ●脂 質17.2g ●炭水化物124.4g ●食塩相当量5.9g	●I群 -1007.4kcal ●たんぱく質42.8g ●脂 質45.5g ●炭水化物110.7g ●食塩相当量8.0g	●I群 -787.0kcal ●たんぱく質28.6g ●脂 質22.6g ●炭水化物120.4g ●食塩相当量5.2g	●I群 -1227.0kcal ●たんぱく質35.8g ●脂 質59.7g ●炭水化物138.4g ●食塩相当量7.2g	●I群 -853.7kcal ●たんぱく質29.9g ●脂 質24.9g ●炭水化物130.0g ●食塩相当量4.6g

1日 栄養量	I群 -2748.9kcal たんぱく質74.6g 脂 質60.6g 炭水化物476.6g 食塩相当量15.4g	I群 -2904.1kcal たんぱく質86.2g 脂 質106.9g 炭水化物409.5g 食塩相当量17.6g	I群 -2471.8kcal たんぱく質75.1g 脂 質70.6g 炭水化物386.7g 食塩相当量14.5g	I群 -2548.0kcal たんぱく質101.2g 脂 質83.5g 炭水化物356.2g 食塩相当量17.4g	I群 -2532.7kcal たんぱく質86.9g 脂 質66.5g 炭水化物400.3g 食塩相当量15.8g	I群 -2612.5kcal たんぱく質88.9g 脂 質92.3g 炭水化物362.8g 食塩相当量15.0g	I群 -2459.0kcal たんぱく質70.1g 脂 質83.4g 炭水化物362.9g 食塩相当量17.0g
-----------	--	---	--	---	--	--	--

※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。



2月

週間 献立表

日付	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
朝食	ごはん ツナの卵とじ ナスの肉味噌和え ほうれん草の磯和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	クリーミードーナツ 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)レタス プロッコリーソテー 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 ハートハンバーグ 付)レタス プロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 味付けのり	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
	●I群 -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	●I群 -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	●I群 -536.1kcal ●たんぱく質15.8g ●脂 質7.2g ●炭水化物103.1g ●食塩相当量3.1g	●I群 -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	●I群 -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	●I群 -585.7kcal ●たんぱく質19.7g ●脂 質9.0g ●炭水化物109.1g ●食塩相当量3.2g	●I群 -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
	ごはん カレーうどん 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ インゲンのピーナッツ和え	ごはん ガパオライス 黒酢肉団子 付)レタス カリフラワーサラダ スープ(春雨)	ごはん 味噌豚丼 大豆目玉煮 小松菜としらすの和え物 オニオンハムサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	ごはん かに玉丼 大根とベーコンの煮物 チャブチ風 キヤベツのゆかり和え 味噌汁(大根・葉大根)	ごはん あんかけかつ丼 チャブチ風 キヤベツのゆかり和え 味噌汁(大根・葉大根)	菜飯 ソース焼きそば 和風大根サラダ 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん チャーシュー丼 和風大根サラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
	●I群 -1181.9kcal ●たんぱく質32.2g ●脂 質29.1g ●炭水化物199.5g ●食塩相当量4.6g	●I群 -886.2kcal ●たんぱく質44.1g ●脂 質29.5g ●炭水化物115.7g ●食塩相当量4.1g	●I群 -966.2kcal ●たんぱく質26.8g ●脂 質41.1g ●炭水化物125.4g ●食塩相当量6.7g	●I群 -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	●I群 -873.9kcal ●たんぱく質24.5g ●脂 質20.7g ●炭水化物147.9g ●食塩相当量6.0g	●I群 -1135.3kcal ●たんぱく質28.4g ●脂 質36.9g ●炭水化物173.2g ●食塩相当量7.8g	●I群 -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
	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 もやしナムル 中華スープ(玉葱・わかめ)	ごはん チキンカツ トマソース 付)グリーンリーフ 付)ボテトサラダ 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 赤魚の煮付け 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 豆腐サラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) もみじ饅頭	ごはん 回鍋肉 春巻き 付)レタス トマト 春雨の酢の物 味噌汁(玉葱・油揚げ) コヒーベリーゼリー	ごはん 鶏ももの西京焼き 付)グリーンリーフ 付)トマト 春雨の酢の物 味噌汁(玉葱・油揚げ) コヒーベリーゼリー	ごはん ポークチャップ 付)グリーンリーフ 付)おつまみチーズパイ オクラとえのきのポン酢和え すまし汁(とろろ・麩) チヨコムースケーキ	ごはん アジフライ シシャモフライ 付)千切りキャベツ 付)まさら 味噌汁(もやし・人参)
	●I群 -880.3kcal ●たんぱく質29.9g ●脂 質31.5g ●炭水化物123.0g ●食塩相当量3.4g	●I群 -826.1kcal ●たんぱく質26.9g ●脂 質22.5g ●炭水化物129.9g ●食塩相当量3.5g	●I群 -821.9kcal ●たんぱく質34.2g ●脂 質35.3g ●炭水化物140.4g ●食塩相当量5.6g	●I群 -936.6kcal ●たんぱく質36.8g ●脂 質28.9g ●炭水化物121.4g ●食塩相当量3.7g	●I群 -939.0kcal ●たんぱく質39.5g ●脂 質27.1g ●炭水化物130.6g ●食塩相当量4.4g	●I群 -863.7kcal ●たんぱく質31.7g ●脂 質37.1g ●炭水化物127.0g ●食塩相当量5.9g	●I群 -1008.1kcal ●たんぱく質28.0g ●脂 質43.7g ●炭水化物141.4g ●食塩相当量3.1g

1日 栄養量	I群 -2817.5kcal たんぱく質89.1g 脂 質84.5g 炭水化物431.3g 食塩相当量12.6g	I群 -2763.1kcal たんぱく質88.5g 脂 質101.1g 炭水化物384.2g 食塩相当量10.6g	I群 -2324.2kcal たんぱく質
-----------	--	---	-------------------------

2月

週間 献立表 野球部

日付	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
朝食	ごはん ハッシュドポテト 白菜とベーコンの煮物 玉子豆腐 味噌汁(大根・人参) 漬物	食パン たまご蒸しパン 具だくさんミネストローネ オクラしらすおろし ジャム	ごはん 豚角煮 温野菜サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 キャンディチーズ	ごはん 大根と豚の味噌煮込み ゆで卵 すまし汁(えのき・わかめ) 納豆 昆布	ごはん ミニハンバーグ 付) ブロッコリー ひじき煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 味付けのり	ごはん アヒの塩焼き なめこおろし 絹揚げのそぼろ炒め 味噌汁(白菜・わかめ) 漬物	ごはん がんもどきの煮物 きんびらごぼう もやしのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物
	●I群 -651.5kcal ●たんぱく質15.7g ●脂 質9.7g ●炭水化物126.3g ●食塩相当量4.3g	●I群 -1111.9kcal ●たんぱく質27.8g ●脂 質29.5g ●炭水化物187.8g ●食塩相当量4.6g	●I群 -818.0kcal ●たんぱく質20.8g ●脂 質20.5g ●炭水化物137.8g ●食塩相当量3.9g	●I群 -774.1kcal ●たんぱく質30.6g ●脂 質15.7g ●炭水化物130.5g ●食塩相当量3.7g	●I群 -741.0kcal ●たんぱく質21.2g ●脂 質15.8g ●炭水化物128.5g ●食塩相当量4.1g	●I群 -670.5kcal ●たんぱく質26.4g ●脂 質9.6g ●炭水化物120.2g ●食塩相当量3.9g	●I群 -670.2kcal ●たんぱく質17.5g ●脂 質10.0g ●炭水化物129.4g ●食塩相当量4.7g
	かけそば 巻寿司 イワシのみぞれ煮 梅干し	オムハヤシ丼 キャベツツナマヨ炒め 野菜サラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	ポークカレーライス エビカツ 付)レタス ポテトサラダ	カツ丼 さつま揚げと大根の煮物 カリフラワーのマリネ すまし汁(しめじ・わかめ)	ちゃんぽん麺 チキンカツ 付)レタス パンパンジー風サラダ	麻婆丼 たこ焼き 付)レタス オクラの胡麻和え 中華スープ(もやし・人参)	高菜明太マヨ豚丼 アスパラガスのソテー わかめのシャッキリサラダ 味噌汁(大根・人参)
	●I群 -1643.6kcal ●たんぱく質44.3g ●脂 質17.7g ●炭水化物327.5g ●食塩相当量4.9g	●I群 -1524.4kcal ●たんぱく質33.7g ●脂 質55.5g ●炭水化物225.7g ●食塩相当量8.5g	●I群 -1542.3kcal ●たんぱく質41.2g ●脂 質44.9g ●炭水化物245.6g ●食塩相当量6.5g	●I群 -1333.8kcal ●たんぱく質41.0g ●脂 質30.3g ●炭水化物226.1g ●食塩相当量6.6g	●I群 -1471.0kcal ●たんぱく質45.5g ●脂 質29.3g ●炭水化物257.2g ●食塩相当量6.5g	●I群 -1296.1kcal ●たんぱく質43.4g ●脂 質30.5g ●炭水化物217.0g ●食塩相当量5.4g	●I群 -1671.5kcal ●たんぱく質36.9g ●脂 質72.3g ●炭水化物220.1g ●食塩相当量10.0g
	ごはん ハンバーグ チーズソース 付)グリーンリーフ 付)トマト 付)ウェッジカットポテト もやしのカレー炒め コンソメスープ(玉葱、人参) 肉じゃがコロッケ	ごはん 鶏の唐揚げ 香味ソース 付)レタス 付)大根サラダ れんこんの煮物 ほうれん草の柚子和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉追加	ごはん カレイの煮付 付)焼き豆腐煮 付)スナップエンドウ 南瓜の煮物 ナスのマリネ(青じそ) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) スマチキ	ごはん 鶏もものレモンベッパー焼き 付)千切りキャベツ 付)マカロニソテー アスパラガスとコーンのソテー 中華スープ(玉葱・豆腐) 鶏肉追加	ごはん 豚肉のウスターソース炒め 三色金平 青梗菜とカニカマの和え物 中華スープ(玉葱・豆腐) 鶏の照焼	ごはん ボーグ南蛮 付)千切りキャベツ 付)スパゲティ ナスのビリ辛炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・豆腐) 牛乳	ごはん タラカツ イカリングフライ 付)グリーンリーフ 付)まさら じゃが芋のカレー風味煮 キムチスープ ヨーグルト
	●I群 -1486.5kcal ●たんぱく質32.8g ●脂 質45.4g ●炭水化物235.8g ●食塩相当量6.9g	●I群 -1533.3kcal ●たんぱく質56.1g ●脂 質54.1g ●炭水化物224.9g ●食塩相当量7.0g	●I群 -1461.1kcal ●たんぱく質47.1g ●脂 質41.7g ●炭水化物223.6g ●食塩相当量6.9g	●I群 -1547.5kcal ●たんぱく質59.3g ●脂 質59.2g ●炭水化物199.3g ●食塩相当量9.0g	●I群 -1306.8kcal ●たんぱく質45.2g ●脂 質31.8g ●炭水化物213.8g ●食塩相当量6.1g	●I群 -1306.8kcal ●たんぱく質49.9g ●脂 質68.9g ●炭水化物236.9g ●食塩相当量7.5g	●I群 -1299.9kcal ●たんぱく質39.4g ●脂 質26.5g ●炭水化物229.4g ●食塩相当量4.7g

1日 栄養量	I群 -3781.6kcal たんぱく質92.8g 脂 質72.7g 炭水化物689.7g 食塩相当量16.2g	I群 -4229.7kcal たんぱく質117.5g 脂 質139.1g 炭水化物638.4g 食塩相当量20.1g	I群 -3821.4kcal たんぱく質109.1g 脂 質107.0g 炭水化物606.9g 食塩相当量17.3g	I群 -3655.4kcal たんぱく質130.9g 脂 質105.2g 炭水化物556.0g 食塩相当量19.2g	I群 -3655.4kcal たんぱく質111.9g 脂 質76.8g 炭水化物599.6g 食塩相当量16.7g	I群 -3518.7kcal たんぱく質111.9g 脂 質109.1g 炭水化物574.1g 食塩相当量16.8g	I群 -3714.2kcal たんぱく質119.7g 脂 質109.1g 炭水化物578.9g 食塩相当量19.4g
-----------	--	--	--	--	---	--	--

※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。



2月

週間 献立表 野球部

日付	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
朝食	ごはん ツナの卵とじ ナスの肉味噌和え ほうれん草の磯和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	クリーミードーナツ 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)レタス プロッコリーソテー ¹ 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 ¹ 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	ごはん ハートハンバーグ 付)レタス プロッコリーソラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 味付けのり	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
	●I群 -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	●I群 -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	●I群 -613.8kcal ●たんぱく質17.2g ●脂 質7.4g ●炭水化物120.8g ●食塩相当量3.1g	●I群 -796.6kcal ●たんぱく質30.0g ●脂 質17.7g ●炭水化物129.9g ●食塩相当量3.4g	●I群 -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	●I群 -663.4kcal ●たんぱく質21.1g ●脂 質9.2g ●炭水化物126.7g ●食塩相当量3.2g	●I群 -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
	ごはん カレーうどん 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ インゲンのピーナッツ和え	ごはん ガパオライス 黒酢肉団子 付)レタス スープ(春雨)	ごはん 味噌豚丼 大豆目玉煮 小松菜としらすの和え物 オニオンハムサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	ごはん かに玉丼 大根とベーコンの煮物 チャブチ風 キヤベツのゆかり和え 味噌汁(大根・葉大根)	ごはん あんかけかつ丼 チャブチ風 キヤベツのゆかり和え 味噌汁(大根・葉大根)	菜飯 ソース焼きそば 和風大根サラダ 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん チャーシュー丼 和風大根サラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
	●I群 -1570.4kcal ●たんぱく質33.1g ●脂 質30.1g ●炭水化物287.7g ●食塩相当量4.6g	●I群 -1426.2kcal ●たんぱく質61.5g ●脂 質34.7g ●炭水化物223.4g ●食塩相当量4.1g	●I群 -1593.9kcal ●たんぱく質39.9g ●脂 質61.3g ●炭水化物224.4g ●食塩相当量4.8g	●I群 -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	●I群 -1354.3kcal ●たんぱく質34.0g ●脂 質27.0g ●炭水化物245.1g ●食塩相当量7.1g	●I群 -1532.3kcal ●たんぱく質35.8g ●脂 質37.9g ●炭水化物263.1g ●食塩相当量9.9g	●I群 -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
	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 もやしナムル 中華スープ(玉葱・わかめ)	ごはん チキンカツ トマソース 付)グリーンリーフ 付)レタス 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 赤魚の煮付け 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 豆腐サラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) もみじ饅頭	ごはん 回鍋肉 春巻き 付)レタス トマト 春雨の酢の物 味噌汁(玉葱・油揚げ) コヒーゼリー	ごはん 鶏ももの西京焼き 付)グリーンリーフ 付)トマト 春雨の酢の物 オクラとえのきのポン酢和え 味噌汁(とろろ・麩) コヒーゼリー	ごはん ポークチャップ 付)グリーンリーフ 付)トマト おつまみチーズパイ 付)千切りキャベツ 味噌汁(とろろ・麩) コヒーゼリー	ごはん アジフライ シシャモフライ 付)千切りキャベツ 味噌汁(とろろ・麩) コヒーゼリー
	つくね串 ●I群 -1329.3kcal ●たんぱく質40.9g ●脂 質34.4g ●炭水化物217.7g ●食塩相当量4.1g	チキンカツ変更 ●I群 -1286.1kcal ●たんぱく質38.1g ●脂 質27.5g ●炭水化物222.6g ●食塩相当量3.8g	豚キムチ ●I群 -1367.1kcal ●たんぱく質52.9g ●脂 質26.1g ●炭水化物234.5g ●食塩相当量6.7g	春巻き追加 ●I群 -1484.7kcal ●たんぱく質47.0g ●脂 質46.6g ●炭水化物223.4g ●食塩相当量4.3g	鶏肉追加 ●I群 -1462.4kcal ●たんぱく質55.3g ●脂 質38.2g ●炭水化物223.9g ●食塩相当量5.1g	エビフライ ●I群 -1320.6kcal ●たんぱく質42.2g ●脂 質31.6g ●炭水化物220.9g ●食塩相当量6.1g	りんごゼリー ●I群 -1435.6kcal ●たんぱく質35.0g ●脂 質38.2g ●炭水化物239.7g ●食塩相当量3.1g

1日 栄養量	I群 -3732.8kcal<br
-----------	-------------------