

3月

週間献立表

日付	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8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	赤葡萄のモハバレーズン 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&ウィンナー 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 -730.0kcal ●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人分 -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人分 -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人分 -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人分 -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人分 -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人分 -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)	ちらし寿司 白身フライ 付)大葉 すまし汁(わかめ・麴) 桜餅	ごはん 豚骨醤油ラーメン 餃子 付)レタス ナスのマリネ(中華)	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)	菜飯 ミートソースパゲティ 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・わかめ)	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 -742.3kcal ●たんぱく質40.1g ●脂 質23.8g ●炭水化物116.8g ●食塩相当量4.9g	●1人分 -733.9kcal ●たんぱく質23.0g ●脂 質10.3g ●炭水化物139.5g ●食塩相当量5.1g	●1人分 -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人分 -726.1kcal ●たんぱく質22.8g ●脂 質14.1g ●炭水化物128.9g ●食塩相当量7.0g	●1人分 -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人分 -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人分 -802.5kcal ●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 豚バラ大根 メンチカツ 付)レタス 小松菜の胡麻和え 味噌汁(白菜・わかめ)	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 鶏もも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人分 -971.0kcal ●たんぱく質36.9g ●脂 質39.1g ●炭水化物120.6g ●食塩相当量3.8g	●1人分 -1176.9kcal ●たんぱく質31.6g ●脂 質57.8g ●炭水化物133.9g ●食塩相当量8.0g	●1人分 -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人分 -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人分 -1025.5kcal ●たんぱく質30.7g ●脂 質40.7g ●炭水化物133.2g ●食塩相当量6.7g	●1人分 -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人分 -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	I人分 -2443.2kcal たんぱく質103.0g 脂 質77.3g 炭水化物343.6g 食塩相当量12.3g	I人分 -2748.0kcal たんぱく質74.0g 脂 質99.2g 炭水化物396.5g 食塩相当量17.0g	I人分 -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	I人分 -2531.0kcal たんぱく質95.6g 脂 質81.7g 炭水化物359.3g 食塩相当量18.7g	I人分 -2824.9kcal たんぱく質82.4g 脂 質92.9g 炭水化物421.3g 食塩相当量27.5g	I人分 -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	I人分 -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。



3月

週間献立表

日付	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝食	ごはん オムレツ 明太ソース キャベツのカレー炒め 豆と豆乳のサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物	胡麻ロール バターサンド ミートボールのクリーム煮 ほうれん草と卵のサラダ ジャム	ごはん がんもと野菜の煮物 温泉卵 味噌汁(大根・葉大根) 納豆 漬物	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)グリーンリーフ 大根とあさりの煮物 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん 目玉焼き アスパラガスのソテー スパゲティサラダ 味噌汁(白菜、豆腐) 漬物	ごはん アジの塩焼き 付)出し巻き卵 ごぼうサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん 皮付きポテトとベーコンのソテー 黒ゴマ根菜サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 味付けのり
	●1人分 -674.4kcal ●たんぱく質18.0g ●脂 質19.1g ●炭水化物108.4g ●食塩相当量4.5g	●1人分 -901.3kcal ●たんぱく質25.9g ●脂 質33.4g ●炭水化物125.7g ●食塩相当量4.2g	●1人分 -753.4kcal ●たんぱく質30.0g ●脂 質23.1g ●炭水化物108.5g ●食塩相当量4.4g	●1人分 -586.0kcal ●たんぱく質15.8g ●脂 質9.4g ●炭水化物110.1g ●食塩相当量3.9g	●1人分 -615.5kcal ●たんぱく質21.6g ●脂 質12.8g ●炭水化物104.3g ●食塩相当量3.6g	●1人分 -705.2kcal ●たんぱく質22.9g ●脂 質22.0g ●炭水化物103.7g ●食塩相当量3.5g	●1人分 -692.6kcal ●たんぱく質16.1g ●脂 質16.9g ●炭水化物120.2g ●食塩相当量4.5g
昼食	ごはん チャーシュー麺 焼売 付)レタス 蒸し鶏の中華和え	ごはん タコライス スマチキ ちやしと竹輪のおかか和え コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	ごはん ポークカレーライス 牛肉コロッケ 付)千切りキャベツ キャンディチーズ	ごはん 照焼チキン丼 小松菜のさつま揚げの煮浸し オニオンハムサラダ 味噌汁(なす・人参)	ごはん 担々麺(温) 春巻き 大根サラダ	ごはん 他人丼 蓮根のはさみ揚げ 付)レタス ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・麴)	ごはん ロコモコ丼 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(じゃが芋、コーン)
	●1人分 -992.5kcal ●たんぱく質35.0g ●脂 質22.0g ●炭水化物164.7g ●食塩相当量7.7g	●1人分 -1031.2kcal ●たんぱく質34.1g ●脂 質38.7g ●炭水化物138.2g ●食塩相当量5.4g	●1人分 -979.7kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質34.0g ●炭水化物142.0g ●食塩相当量4.5g	●1人分 -775.7kcal ●たんぱく質33.1g ●脂 質19.5g ●炭水化物119.4g ●食塩相当量5.9g	●1人分 -1127.3kcal ●たんぱく質32.4g ●脂 質32.8g ●炭水化物177.1g ●食塩相当量7.8g	●1人分 -991.2kcal ●たんぱく質27.6g ●脂 質42.4g ●炭水化物125.5g ●食塩相当量5.5g	●1人分 -775.1kcal ●たんぱく質33.8g ●脂 質20.1g ●炭水化物117.7g ●食塩相当量4.2g
夕食	ごはん トンカツ おろしソース 付)千切りキャベツ 青梗菜のソテー 高野と野菜煮 すまし汁(とろろ・麴)	ごはん チキン南蛮 付)グリーンリーフ 付)スパゲティ 豆腐とエビの旨煮 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん サバの味噌煮 付)焼き豆腐煮 青風大根サラダ すまし汁(えのき・わかめ) クレープ(チョコ)	ごはん 豚キムチ 付)サニーレタス 里芋のそぼろあん オクラと竹輪の和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん チキントマトソース煮 ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ(キャベツ、コーン) ミルクスイーツ(ストロベリー)	ごはん 豚肉と野菜のピリ辛味噌炒め ウィンナーフライ 付)レタス カニ風味サラダ すまし汁(えのき・わかめ)	ごはん サーモンフライ タルタルソース エビカツ 付)千切りキャベツ ピリ辛こんにゃく ほうれん草の和え物
	●1人分 -810.4kcal ●たんぱく質23.5g ●脂 質22.2g ●炭水化物130.6g ●食塩相当量5.8g	●1人分 -1196.3kcal ●たんぱく質43.0g ●脂 質54.8g ●炭水化物133.6g ●食塩相当量8.4g	●1人分 -882.7kcal ●たんぱく質29.4g ●脂 質33.1g ●炭水化物121.9g ●食塩相当量5.1g	●1人分 -862.1kcal ●たんぱく質38.7g ●脂 質23.6g ●炭水化物127.6g ●食塩相当量5.1g	●1人分 -735.5kcal ●たんぱく質27.6g ●脂 質15.9g ●炭水化物124.5g ●食塩相当量4.5g	●1人分 -1012.0kcal ●たんぱく質36.3g ●脂 質40.0g ●炭水化物130.8g ●食塩相当量6.6g	●1人分 -941.5kcal ●たんぱく質25.7g ●脂 質37.4g ●炭水化物126.0g ●食塩相当量3.0g

1日 栄養量	I人分 -2477.2kcal たんぱく質76.5g 脂 質63.3g 炭水化物403.6g 食塩相当量18.0g	I人分 -3128.7kcal たんぱく質103.0g 脂 質126.9g 炭水化物397.4g 食塩相当量17.9g	I人分 -2615.8kcal たんぱく質87.0g 脂 質90.2g 炭水化物372.4g 食塩相当量13.9g	I人分 -2223.8kcal たんぱく質87.6g 脂 質52.4g 炭水化物357.1g 食塩相当量14.8g	I人分 -2478.3kcal たんぱく質81.6g 脂 質61.5g 炭水化物405.9g 食塩相当量15.9g	I人分 -2708.4kcal たんぱく質86.7g 脂 質104.3g 炭水化物360.0g 食塩相当量15.5g	I人分 -2409.3kcal たんぱく質75.5g 脂 質74.4g 炭水化物363.9g 食塩相当量11.6g
-----------	---	---	---	---	---	--	---

※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。



3月

週間献立表 野球部

日付	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8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 ●1日計 -807.7kcal ●たんぱく質27.4g ●脂 質24.0g ●炭水化物123.9g ●食塩相当量3.6g	赤葡萄のモハベレースン 北海道牛乳ロール ラタトゥイユ カニカマコロニサダ ジャム ●1日計 -992.7kcal ●たんぱく質22.2g ●脂 質31.6g ●炭水化物158.4g ●食塩相当量4.0g	ごはん 黒豚肉団子 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 ●1日計 -811.0kcal ●たんぱく質20.8g ●脂 質19.7g ●炭水化物138.7g ●食塩相当量3.7g	ごはん 肉じゃが 湯豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ) 納豆 漬物 ●1日計 -762.9kcal ●たんぱく質27.4g ●脂 質14.2g ●炭水化物133.6g ●食塩相当量5.0g	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 ●1日計 -794.0kcal ●たんぱく質19.0g ●脂 質26.8g ●炭水化物120.0g ●食塩相当量3.5g	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 ●1日計 -732.8kcal ●たんぱく質21.6g ●脂 質12.1g ●炭水化物134.7g ●食塩相当量3.6g	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日計 -757.8kcal ●たんぱく質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) ●1日計 -1215.7kcal ●たんぱく質55.9g ●脂 質18.0g ●炭水化物209.2g ●食塩相当量5.6g	ちらし寿司 白身フライ 付)大葉 すまし汁(わかめ・麩) 桜餅 ●1日計 -1198.7kcal ●たんぱく質33.1g ●脂 質12.3g ●炭水化物241.5g ●食塩相当量7.1g	ごはん 豚骨醤油ラーメン 餃子 付)レタス ナスのマリネ(中華) ●1日計 -1445.6kcal ●たんぱく質34.1g ●脂 質33.7g ●炭水化物252.5g ●食塩相当量7.0g	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) ●1日計 -1142.7kcal ●たんぱく質25.3g ●脂 質15.2g ●炭水化物224.6g ●食塩相当量7.1g	菜飯 ミートソースパグティ コロッケ 付)レタス コールスローサラダ ●1日計 -1480.1kcal ●たんぱく質41.5g ●脂 質26.6g ●炭水化物275.6g ●食塩相当量19.4g	ピビンバ丼 イカフライ 野菜サラダ 中華スープ(もやし・わかめ) ●1日計 -1355.8kcal ●たんぱく質42.2g ●脂 質30.5g ●炭水化物218.3g ●食塩相当量6.1g	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日計 -1272.6kcal ●たんぱく質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 ●1日計 -1563.6kcal ●たんぱく質54.0g ●脂 質54.4g ●炭水化物217.9g ●食塩相当量4.7g	ごはん 豚バラ大根 メンチカツ 付)レタス 小松菜の胡麻和え 味噌汁(白菜・わかめ) つくね串 ●1日計 -1625.9kcal ●たんぱく質42.0g ●脂 質60.7g ●炭水化物228.6g ●食塩相当量8.6g	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 ●1日計 -1152.3kcal ●たんぱく質39.5g ●脂 質17.4g ●炭水化物212.2g ●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 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) 豚汁 鶏肉追加 ●1日計 -1667.3kcal ●たんぱく質63.8g ●脂 質67.7g ●炭水化物204.0g ●食塩相当量8.0g	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)ウェジカットポテト 玉葱とベーコンのソテー 豚汁 牛乳 ●1日計 -1546.1kcal ●たんぱく質44.7g ●脂 質50.0g ●炭水化物231.8g ●食塩相当量6.9g	ごはん 生煮焼き 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 ●1日計 -1570.5kcal ●たんぱく質66.5g ●脂 質50.0g ●炭水化物217.0g ●食塩相当量6.9g	ごはん タラカツ シシャモフライ 付)レタス 付)赤スバ 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日計 -1518.9kcal ●たんぱく質43.5g ●脂 質48.4g ●炭水化物229.6g ●食塩相当量5.4g
1日 栄養量	1日計 -3586.9kcal たんぱく質141.0g 脂 質96.4g 炭水化物551.0g 食塩相当量13.9g	1日計 -3817.3kcal たんぱく質98.0g 脂 質104.6g 炭水化物628.4g 食塩相当量19.7g	1日計 -3408.8kcal たんぱく質94.4g 脂 質70.8g 炭水化物603.4g 食塩相当量14.6g	1日計 -3572.8kcal たんぱく質120.5g 脂 質96.9g 炭水化物562.2g 食塩相当量20.0g	1日計 -3820.2kcal たんぱく質105.3g 脂 質103.4g 炭水化物627.4g 食塩相当量29.8g	1日計 -3609.5kcal たんぱく質130.3g 脂 質92.6g 炭水化物570.0g 食塩相当量15.7g	1日計 -3748.9kcal たんぱく質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。



3月

週間献立表 野球部

日付	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝食	ごはん オムレツ 明太ソース 出汁と白菜の炒め 豆と豆腐のサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物 ●1日計 -752.1kcal ●たんぱく質19.4g ●脂 質19.3g ●炭水化物126.0g ●食塩相当量4.5g	胡麻ロール バターサンド ミートボールのクリーム煮 ほうれん草と卵のサラダ ジャム ●1日計 -1056.7kcal ●たんぱく質28.7g ●脂 質33.8g ●炭水化物161.0g ●食塩相当量4.2g	ごはん がんもどきの煮物 出汁と白菜の炒め 味噌汁(大根・大葉) 納豆 漬物 ●1日計 -831.1kcal ●たんぱく質31.4g ●脂 質23.3g ●炭水化物126.1g ●食塩相当量4.4g	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)グリーンリーフ 大根とあさりの煮物 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物 ●1日計 -663.7kcal ●たんぱく質17.2g ●脂 質9.6g ●炭水化物127.7g ●食塩相当量3.9g	ごはん 目玉焼き アスパラガスのソテー スパゲティサラダ 味噌汁(白菜、豆腐) 漬物 ●1日計 -693.2kcal ●たんぱく質23.0g ●脂 質13.0g ●炭水化物121.9g ●食塩相当量3.6g	ごはん アジの塩焼き 付)出し巻き卵 ごぼうサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物 ●1日計 -782.9kcal ●たんぱく質24.3g ●脂 質22.2g ●炭水化物121.3g ●食塩相当量3.5g	ごはん 皮付きポテトとベーコンのソテー 黒ごま根菜サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 味付けのり ●1日計 -770.4kcal ●たんぱく質17.4g ●脂 質17.1g ●炭水化物137.8g ●食塩相当量4.5g
昼食	ごはん チャーシュー麺 焼売 付)レタス 蒸し鶏の中華和え ●1日計 -1361.1kcal ●たんぱく質41.9g ●脂 質23.0g ●炭水化物252.8g ●食塩相当量7.7g	ごはん タコライス スマチキ もやしと竹輪のおかか和え コンソメスープ(じゃが芋、コーン) ●1日計 -1555.8kcal ●たんぱく質47.4g ●脂 質46.4g ●炭水化物239.7g ●食塩相当量6.8g	ごはん ボクカレーライス 牛肉コロッケ 付)千切りキャベツ キャンディチーズ ●1日計 -1562.7kcal ●たんぱく質42.3g ●脂 質45.8g ●炭水化物247.3g ●食塩相当量6.3g	ごはん 照焼チキン丼 小松菜のさつま揚げの煮浸し オニオンハムサラダ 味噌汁(なす・人参) ●1日計 -1300.6kcal ●たんぱく質49.9g ●脂 質33.8g ●炭水化物213.9g ●食塩相当量7.0g	ごはん 担々麺(湯) 香香き 大根サラダ ●1日計 -1515.9kcal ●たんぱく質39.4g ●脂 質33.8g ●炭水化物265.3g ●食塩相当量7.8g	ごはん 他人丼 蓮根のはきみ揚げ 付)レタス ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・麩) ●1日計 -1587.9kcal ●たんぱく質42.7g ●脂 質58.7g ●炭水化物223.3g ●食塩相当量7.1g	ごはん ロコモコ丼 もやしとさきみのソテー インゲンのピーナッツ和え コンソメスープ(じゃが芋、コーン) ●1日計 -1163.7kcal ●たんぱく質40.7g ●脂 質21.1g ●炭水化物205.9g ●食塩相当量4.2g
夕食	ごはん トンカツ おろしソース 付)千切りキャベツ 青梗菜のソテー 高野と野菜煮 すまし汁(とろろ・麩) ゆで卵 ●1日計 -1286.1kcal ●たんぱく質38.5g ●脂 質28.6g ●炭水化物220.3g ●食塩相当量6.1g	ごはん チキン南蛮 付)グリーンリーフ 付)スパゲティ 豆腐とエビの旨煮 味噌汁(白菜・わかめ) 鶏肉追加 ●1日計 -1548.1kcal ●たんぱく質60.4g ●脂 質76.1g ●炭水化物231.7g ●食塩相当量9.5g	ごはん サバの味噌煮 付)焼き豆腐煮 和風大根サラダ すまし汁(えのき・わかめ) クレープ(チョコ) ●1日計 -1423.7kcal ●たんぱく質44.5g ●脂 質44.0g ●炭水化物217.6g ●食塩相当量5.7g	ごはん 豚キムチ 付)サニーレタス 里芋のそぼろあん オクラと竹輪の和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐) 鶏の塩だれ焼き ●1日計 -1376.1kcal ●たんぱく質55.3g ●脂 質33.3g ●炭水化物218.7g ●食塩相当量6.0g	ごはん チキンマトソース煮 ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ(キャベツ、コーン) ミルクスイーツ(ストロベリー) ●1日計 -1276.9kcal ●たんぱく質41.0g ●脂 質25.0g ●炭水化物226.6g ●食塩相当量5.1g	ごはん 豚肉と野菜のピリ辛味噌炒め ウインナーフライ 付)レタス カニ風味サラダ すまし汁(えのき・わかめ) ウインナーフライ 追加 ●1日計 -1540.6kcal ●たんぱく質46.9g ●脂 質51.1g ●炭水化物227.4g ●食塩相当量7.2g	ごはん サーモンフライ タルタルソース エビカツ 付)千切りキャベツ ピリ辛こんにゃく ほうれん草の和え物 玉子豆腐 ●1日計 -1363.7kcal ●たんぱく質35.2g ●脂 質40.4g ●炭水化物215.4g ●食塩相当量3.9g
1日 栄養量	1日計 -3419.2kcal たんぱく質100.1g 脂 質70.9g 炭水化物599.2g 食塩相当量18.4g	1日計 -4460.6kcal たんぱく質136.4g 脂 質156.2g 炭水化物632.4g 食塩相当量20.4g	1日計 -3817.5kcal たんぱく質118.6g 脂 質113.1g 炭水化物590.9g 食塩相当量16.4g	1日計 -3340.3kcal たんぱく質122.5g 脂 質71.5g 炭水化物560.3g 食塩相当量16.9g	1日計 -3488.9kcal たんぱく質103.4g 脂 質71.8g 炭水化物613.8g 食塩相当量16.5g	1日計 -3911.1kcal たんぱく質113.9g 脂 質78.6g 炭水化物572.0g 食塩相当量17.7g	1日計 -3297.7kcal たんぱく質93.4g 脂 質78.6g 炭水化物559.1g 食塩相当量12.5g

※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。

