

# 3月・4月

# 週間献立表

日付	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食	ごはん スクランブルエッグ&ベーコン カニ風味サラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物 牛乳	食パン スイートデニッシュブレッド クラムチャウダー 野菜サラダ ジャム	ごはん 照り焼きミートボール 付)干切りキャベツ 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(大根・菜大根) 漬物	ごはん 豚肉と絹揚げの煮物 クラムチャウダー ゆで卵 味噌汁(白菜・麩) 納豆 ごま昆布	ごはん ハッシュドポテト キャベツのマヨソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物	ごはん サワラの照り焼き 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	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 味噌汁(白菜・人参) 漬物
	●1食 779.1kcal ●たんぱく質23.7g ●脂 質27.9g ●炭水化物112.1g ●食塩相当量3.8g	●1食 859.3kcal ●たんぱく質21.1g ●脂 質24.4g ●炭水化物141.5g ●食塩相当量4.9g	●1食 884.2kcal ●たんぱく質16.4g ●脂 質4.2g ●炭水化物121.2g ●食塩相当量3.6g	●1食 781.7kcal ●たんぱく質33.2g ●脂 質21.1g ●炭水化物115.9g ●食塩相当量5.1g	●1食 806.5kcal ●たんぱく質11.7g ●脂 質13.8g ●炭水化物109.3g ●食塩相当量3.4g	●1食 850.3kcal ●たんぱく質24.7g ●脂 質8.3g ●炭水化物103.6g ●食塩相当量3.1g	●1食 759.4kcal ●たんぱく質20.8g ●脂 質18.8g ●炭水化物127.2g ●食塩相当量4.8g
昼食	チキンカレーライス カニクリームコロッケ 付)レタス オレンジ	温玉豚丼 麻婆春雨 蒸し鶏の中華和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん 豚骨ラーメン 焼餃子 付)レタス ごまだんご	親子丼 里芋の五目煮 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)	菜飯 とろろ昆布うどん つくね串 付)レタス 味噌汁(胡麻酢和え)	ピピン丼 れんこんの煮物 大根サラダ 中華スープ(玉葱・わかめ)	焼き鳥丼 ひじきの煮物 フロッキーとエビのタルタルサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)
	●1食 881.6kcal ●たんぱく質23.1g ●脂 質28.3g ●炭水化物133.4g ●食塩相当量4.0g	●1食 1074.4kcal ●たんぱく質31.2g ●脂 質47.0g ●炭水化物132.9g ●食塩相当量7.2g	●1食 1030.6kcal ●たんぱく質33.5g ●脂 質20.6g ●炭水化物180.9g ●食塩相当量8.4g	●1食 927.4kcal ●たんぱく質40.3g ●脂 質30.0g ●炭水化物127.1g ●食塩相当量6.7g	●1食 842.4kcal ●たんぱく質21.5g ●脂 質5.0g ●炭水化物179.5g ●食塩相当量5.4g	●1食 768.8kcal ●たんぱく質25.5g ●脂 質19.2g ●炭水化物125.7g ●食塩相当量5.9g	●1食 905.9kcal ●たんぱく質42.1g ●脂 質33.1g ●炭水化物114.8g ●食塩相当量5.2g
夕食	ごはん 和風おろしハンバーグ 付)大葉 付)トマト 付)シューストリングポテト ナスの揚げ浸し すまし汁(わかめ・麩)	ごはん 鶏天タルタル 付)スパゲティ 付)レタス 白菜とエビの煮物 味噌汁(もやし・麩)	ごはん 赤魚の煮付け 付)スナックエンドウ 高野と野菜煮 オクラのおかか和え すまし汁(しめじ・わかめ)	ごはん 肉餡肉 鮭とチーズのソフトカツ 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)	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 もやしと卵の炒め物 味噌汁(なす・油揚げ) フルーツ白玉	ごはん 白身魚のアクアパッツァ 付)スパゲティ ポテトサラダ マンゴープリン	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 さつま揚げと大根の煮物 味噌汁(えのき・わかめ)
	●1食 899.0kcal ●たんぱく質21.1g ●脂 質35.6g ●炭水化物122.3g ●食塩相当量5.7g	●1食 1016.8kcal ●たんぱく質33.3g ●脂 質35.7g ●炭水化物140.6g ●食塩相当量7.5g	●1食 894.3kcal ●たんぱく質27.7g ●脂 質6.3g ●炭水化物109.9g ●食塩相当量5.2g	●1食 889.4kcal ●たんぱく質35.0g ●脂 質32.0g ●炭水化物117.1g ●食塩相当量3.6g	●1食 1083.0kcal ●たんぱく質45.7g ●脂 質47.7g ●炭水化物120.8g ●食塩相当量8.6g	●1食 865.3kcal ●たんぱく質22.4g ●脂 質13.3g ●炭水化物122.0g ●食塩相当量7.1g	●1食 821.9kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質19.4g ●炭水化物135.7g ●食塩相当量5.3g

1日 栄養量	I食 2559.6kcal たんぱく質67.8g 脂 質91.7g 炭水化物367.8g 食塩相当量13.5g	I食 2947.5kcal たんぱく質85.6g 脂 質107.0g 炭水化物414.9g 食塩相当量19.6g	I食 2209.1kcal たんぱく質77.6g 脂 質31.1g 炭水化物412.0g 食塩相当量17.2g	I食 2608.5kcal たんぱく質112.5g 脂 質83.1g 炭水化物360.2g 食塩相当量15.3g	I食 2532.4kcal たんぱく質78.9g 脂 質66.5g 炭水化物409.6g 食塩相当量17.5g	I食 2041.8kcal たんぱく質72.6g 脂 質40.7g 炭水化物351.2g 食塩相当量16.0g	I食 2487.2kcal たんぱく質90.4g 脂 質71.4g 炭水化物377.8g 食塩相当量15.4g
-----------	---	--	---	--	---	---	---

※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。



# 4月

# 週間献立表

日付	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝食	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)レタス アスパラガスとコーンのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物	ホットケーキ オムレツ 付)ブロッコリー マカロナエサラダ コンソメスープ(じゃが芋、人参)	ごはん ミニハンバーグ 付)レタス カリフラワーのマリネ 味噌汁(大根・菜大根) 漬物	ごはん 大根と鶏の味噌煮込み 冷奴 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん 目玉焼き&ウインナー 黒ゴマ根菜サラダ 大根とベーコンの煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん イワシのみぞれ煮 付)インゲンの胡麻和え 大根とベーコンの煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 梅干し	ごはん ジャーマンポテト チキンナゲット 付)レタス 味噌汁(キャベツ・油揚げ) キャンディチーズ
	●1食 871.1kcal ●たんぱく質13.6g ●脂 質10.8g ●炭水化物105.8g ●食塩相当量3.1g	●1食 884.8kcal ●たんぱく質15.2g ●脂 質17.6g ●炭水化物120.5g ●食塩相当量3.5g	●1食 896.9kcal ●たんぱく質17.5g ●脂 質11.0g ●炭水化物107.2g ●食塩相当量3.3g	●1食 878.2kcal ●たんぱく質27.4g ●脂 質14.5g ●炭水化物110.3g ●食塩相当量3.7g	●1食 828.7kcal ●たんぱく質21.4g ●脂 質21.3g ●炭水化物101.9g ●食塩相当量3.2g	●1食 863.8kcal ●たんぱく質19.0g ●脂 質12.5g ●炭水化物102.9g ●食塩相当量3.9g	●1食 795.8kcal ●たんぱく質24.5g ●脂 質28.1g ●炭水化物113.7g ●食塩相当量4.4g
昼食	ゆかりごはん 和風海鮮パスタ 野菜サラダ ヨーグルト	豚生姜焼き丼 串カツ 付)レタス 味噌汁(えのき・わかめ) お祝いクレープ(ストロベリー)	肉うどん 運根のはさみ揚げ 付)レタス 春雨の酢の物 味噌汁(白菜、豆腐)	炭焼き風豚トロ丼 ナスとベーコンの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ポークカレーライス 牛肉コロッケ 付)グリーンリーフ ツナコーンサラダ	三色丼 黒豚肉団子 付)レタス 白菜のゆず風味和え 味噌汁(油揚げ・豆腐)	たれかつ丼 小松菜とあさりの煮浸し オクラと竹輪の和え物 味噌汁(白菜、豆腐)
	●1食 890.4kcal ●たんぱく質29.2g ●脂 質12.2g ●炭水化物171.2g ●食塩相当量17.9g	●1食 1013.3kcal ●たんぱく質21.7g ●脂 質45.3g ●炭水化物130.9g ●食塩相当量6.0g	●1食 1177.2kcal ●たんぱく質29.0g ●脂 質27.8g ●炭水化物201.2g ●食塩相当量12.8g	●1食 791.7kcal ●たんぱく質25.3g ●脂 質18.7g ●炭水化物121.0g ●食塩相当量5.8g	●1食 1007.1kcal ●たんぱく質29.6g ●脂 質34.2g ●炭水化物147.0g ●食塩相当量4.8g	●1食 883.8kcal ●たんぱく質46.2g ●脂 質22.2g ●炭水化物128.5g ●食塩相当量5.6g	●1食 740.0kcal ●たんぱく質24.8g ●脂 質13.9g ●炭水化物132.2g ●食塩相当量6.5g
夕食	ごはん ポークチャップ 付)レタス イカリングフライ タラモサラダ コンソメスープ(玉葱、コーン)	ごはん マニョムチキン 付)グリーンリーフ 付)ハンペンサラダ 里芋と人参の煮物 中華スープ(玉葱・豆腐)	ごはん 白身魚の明太マヨネーズ焼き 付)干切りキャベツ 付)シューストリングポテト 絹揚げのそぼろ炒め もやしとカニカマのマヨネーズ和え コンソメスープ(キャベツ、コーン)	ごはん さばから定食 付)干切りキャベツ 付)トマト 付)南瓜ライス 切干大根とささみのマヨサラダ すまし汁(とろろ・麩)	ごはん 鶏ももの照焼 付)干切りキャベツ 付)赤スパ 春雨の炒め物 じゃが芋サラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	ごはん 豚肉炒め 春巻き 付)サニーレタス カリフラワーとカニカマの甘酢和え 中華スープ(白菜・えのき)	ごはん イカフライ エビカツ 付)干切りキャベツ 付)ブロッコリー 大豆のケチャップ煮 味噌汁(玉葱・わかめ)
	●1食 944.2kcal ●たんぱく質34.7g ●脂 質33.7g ●炭水化物128.7g ●食塩相当量4.7g	●1食 1032.3kcal ●たんぱく質35.9g ●脂 質40.8g ●炭水化物132.8g ●食塩相当量3.2g	●1食 917.2kcal ●たんぱく質29.2g ●脂 質37.1g ●炭水化物116.7g ●食塩相当量4.8g	●1食 847.0kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質32.1g ●炭水化物112.4g ●食塩相当量3.4g	●1食 1023.2kcal ●たんぱく質42.8g ●脂 質34.4g ●炭水化物137.5g ●食塩相当量6.3g	●1食 970.9kcal ●たんぱく質33.9g ●脂 質30.4g ●炭水化物144.9g ●食塩相当量4.8g	●1食 923.5kcal ●たんぱく質28.3g ●脂 質26.4g ●炭水化物144.4g ●食塩相当量5.6g

1日 栄養量	I食 2405.7kcal たんぱく質77.4g 脂 質56.7g 炭水化物405.7g 食塩相当量25.7g	I食 2740.3kcal たんぱく質72.8g 脂 質103.7g 炭水化物384.2g 食塩相当量12.6g	I食 2691.4kcal たんぱく質75.6g 脂 質75.9g 炭水化物425.2g 食塩相当量20.9g	I食 2316.9kcal たんぱく質80.1g 脂 質65.3g 炭水化物343.6g 食塩相当量12.8g	I食 2713.0kcal たんぱく質93.7g 脂 質89.9g 炭水化物386.4g 食塩相当量14.4g	I食 2458.2kcal たんぱく質99.7g 脂 質65.0g 炭水化物376.2g 食塩相当量14.3g	I食 2458.9kcal たんぱく質77.6g 脂 質68.5g 炭水化物390.3g 食塩相当量16.4g
-----------	---	--	---	---	---	---	---

※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。



# 3月・4月

# 週間献立表 野球部

日付	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食	ごはん スクランブルエッグ&ベーコン カニ風味サラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物 牛乳	食パン スイートデニッシュブレッド クラムチャウダー 野菜サラダ シヤム	ごはん 照り焼きミートボール クラムチャウダー 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(大根・葉大根) 漬物	ごはん 豚肉と絹揚げの煮物 ゆで卵 味噌汁(白菜・麩) 納豆 ごま昆布	ごはん ハッシュドポテト キャベツのマヨソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物	ごはん サワラの照り焼き 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	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 味噌汁(白菜・人参) 漬物
	●1食 856.8kcal ●たんぱく質23.0g ●脂 質28.1g ●炭水化物129.7g ●食塩相当量3.8g	●1食 1012.3kcal ●たんぱく質23.8g ●脂 質24.8g ●炭水化物176.7g ●食塩相当量4.9g	●1食 861.9kcal ●たんぱく質17.7g ●脂 質4.4g ●炭水化物138.8g ●食塩相当量3.6g	●1食 859.4kcal ●たんぱく質34.6g ●脂 質21.3g ●炭水化物133.6g ●食塩相当量5.1g	●1食 864.2kcal ●たんぱく質13.1g ●脂 質14.0g ●炭水化物127.0g ●食塩相当量3.4g	●1食 858.2kcal ●たんぱく質26.1g ●脂 質9.5g ●炭水化物121.2g ●食塩相当量3.1g	●1食 837.1kcal ●たんぱく質22.2g ●脂 質19.0g ●炭水化物144.9g ●食塩相当量4.8g
昼食	チキンカレーライス カニクリームコロッケ 付)レタス オレンジ	温玉豚丼 麻婆春雨 煮し鶏の中華和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん 豚骨ラーメン 焼餃子 付)レタス ごまだんご	親子丼 里芋の五目煮 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)	菜飯 とろろ昆布うどん つくね串 付)レタス 白菜の胡麻酢和え	ピピン丼 れんこんの煮物 大根サラダ 中華スープ(玉葱・わかめ)	焼き鳥丼 ひじきの煮物 ブロッコリーとエビのタルタルサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)
	●1食 1456.7kcal ●たんぱく質37.2g ●脂 質39.4g ●炭水化物237.7g ●食塩相当量5.9g	●1食 1696.9kcal ●たんぱく質43.7g ●脂 質66.8g ●炭水化物232.1g ●食塩相当量8.9g	●1食 1341.5kcal ●たんぱく質39.1g ●脂 質21.4g ●炭水化物251.5g ●食塩相当量8.4g	●1食 1298.2kcal ●たんぱく質45.8g ●脂 質30.9g ●炭水化物197.7g ●食塩相当量6.7g	●1食 1160.0kcal ●たんぱく質27.4g ●脂 質21.9g ●炭水化物251.4g ●食塩相当量7.1g	●1食 1215.8kcal ●たんぱく質39.2g ●脂 質27.7g ●炭水化物205.3g ●食塩相当量7.3g	●1食 1386.8kcal ●たんぱく質61.0g ●脂 質44.8g ●炭水化物190.9g ●食塩相当量6.2g
夕食	ごはん 和風おろしハンバーグ 付)大葉 付)トマト 付)シューストリングポテト サスの揚げだし すまし汁(わかめ・麩) 白玉焼き	ごはん 鶏天タルタル 付)スパゲティ 付)レタス 白菜とエビの煮物 味噌汁(もやし・麩) 鶏天追加	ごはん 赤魚の煮付け 付)スナックエンドウ 高野と野菜煮 オクラのおかか和え すまし汁(しめじ・わかめ) チキンカツ	ごはん 回鍋肉 鮭とチーズのソフトカツ 付)レタス 胡瓜と煮し鶏のピリ辛サラダ 中華スープ(もやし・人参) ヨーグルト	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 もやしと卵の炒め物 味噌汁(なす・油揚げ) フルーツ白玉 鶏肉追加	ごはん 白身魚のアクアパッツァ 付)スパゲティ 付)ポトサラダ マンゴープリン ココック	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 さつま揚げと大根の煮物 味噌汁(えのき・わかめ) 豚キムチ
	●1食 1378.6kcal ●たんぱく質36.7g ●脂 質42.1g ●炭水化物212.1g ●食塩相当量5.9g	●1食 1475.2kcal ●たんぱく質45.1g ●脂 質39.9g ●炭水化物234.3g ●食塩相当量7.7g	●1食 1048.6kcal ●たんぱく質41.4g ●脂 質15.5g ●炭水化物188.8g ●食塩相当量5.6g	●1食 1267.9kcal ●たんぱく質47.1g ●脂 質33.4g ●炭水化物198.9g ●食塩相当量3.6g	●1食 1553.4kcal ●たんぱく質61.3g ●脂 質61.3g ●炭水化物192.7g ●食塩相当量9.9g	●1食 1081.7kcal ●たんぱく質29.4g ●脂 質17.7g ●炭水化物202.7g ●食塩相当量7.3g	●1食 1242.5kcal ●たんぱく質41.0g ●脂 質27.2g ●炭水化物110.4g ●食塩相当量6.1g

1日 米養量	1食 3691.0kcal たんぱく質99.0g 脂 質109.6g 炭水化物579.6g 食塩相当量15.6g	1食 4184.5kcal たんぱく質112.6g 脂 質131.5g 炭水化物643.1g 食塩相当量21.5g	1食 3052.0kcal たんぱく質98.2g 脂 質41.3g 炭水化物579.0g 食塩相当量17.7g	1食 3365.6kcal たんぱく質127.5g 脂 質85.5g 炭水化物530.1g 食塩相当量15.4g	1食 3397.5kcal たんぱく質101.8g 脂 質81.3g 炭水化物571.1g 食塩相当量20.4g	1食 2955.8kcal たんぱく質94.7g 脂 質53.8g 炭水化物529.1g 食塩相当量17.8g	1食 3466.1kcal たんぱく質124.2g 脂 質91.0g 炭水化物546.2g 食塩相当量17.1g
-----------	--	---	---	--	--	---	--

※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。



# 4月

# 週間献立表 野球部

日付	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝食	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)レタス アスパラガスとコーンのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物	ホットケーキ オムレツ 付)ブロッコリー 付)マカロニサラダ コンソメスープ(じゃが芋、人参)	ごはん ミニハンバーグ 付)レタス カリフラワーのマリネ 味噌汁(大根・葉大根) 漬物	ごはん 大根と鶏の味噌煮込み 冷奴 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん 白玉焼き&ウィンナー 黒ゴチ根菜サラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん イワシのみぞれ煮 付)インゲンの胡麻和え 大根とベーコンの煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 梅干し	ごはん チャーマンポテト チキンナゲット 付)レタス 味噌汁(キャベツ・油揚げ) キャンディチーズ
	●1食 648.8kcal ●たんぱく質15.0g ●脂 質11.0g ●炭水化物123.4g ●食塩相当量3.1g	●1食 850.2kcal ●たんぱく質18.0g ●脂 質18.0g ●炭水化物155.8g ●食塩相当量3.5g	●1食 674.6kcal ●たんぱく質18.9g ●脂 質11.2g ●炭水化物124.8g ●食塩相当量3.3g	●1食 755.9kcal ●たんぱく質28.7g ●脂 質14.7g ●炭水化物127.9g ●食塩相当量3.7g	●1食 760.4kcal ●たんぱく質22.8g ●脂 質21.5g ●炭水化物119.6g ●食塩相当量3.2g	●1食 681.5kcal ●たんぱく質21.0g ●脂 質12.7g ●炭水化物120.5g ●食塩相当量3.9g	●1食 873.2kcal ●たんぱく質25.8g ●脂 質28.3g ●炭水化物131.3g ●食塩相当量4.4g
昼食	ゆかりごはん 和風海鮮パスタ 野菜サラダ ヨーグルト	豚生姜焼き丼 串カツ 付)レタス 味噌汁(えのき・わかめ) お祝いクレープ(ストロベリー)	わかめごはん 肉うどん 運根のはさみ揚げ 付)レタス 春雨の酢の物 味噌汁(白菜・豆腐)	炭焼き風豚トロ丼 ナスとベーコンの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ポークカレーライス 牛肉コロッケ 付)グリーンリーフ ツナコーンサラダ	三色丼 黒酢肉団子 オクラと竹輪の和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐)	たれかつ丼 小松菜とあさりの煮しめ オクラと竹輪の和え物 味噌汁(白菜・豆腐)
	●1食 1209.1kcal ●たんぱく質35.1g ●脂 質13.1g ●炭水化物243.2g ●食塩相当量19.8g	●1食 1524.7kcal ●たんぱく質31.9g ●脂 質63.2g ●炭水化物208.8g ●食塩相当量7.6g	●1食 1484.8kcal ●たんぱく質34.9g ●脂 質28.7g ●炭水化物273.0g ●食塩相当量15.0g	●1食 1204.5kcal ●たんぱく質37.0g ●脂 質21.9g ●炭水化物199.8g ●食塩相当量7.0g	●1食 1512.4kcal ●たんぱく質42.2g ●脂 質45.7g ●炭水化物234.6g ●食塩相当量6.6g	●1食 1279.9kcal ●たんぱく質64.3g ●脂 質25.6g ●炭水化物203.3g ●食塩相当量6.3g	●1食 1050.8kcal ●たんぱく質30.4g ●脂 質14.8g ●炭水化物202.7g ●食塩相当量6.5g
夕食	ごはん ポークチャップ 付)レタス イカリングフライ タラモサラダ コンソメスープ(玉葱、コーン) スマチキ	ごはん ヤンニョムチキン 付)グリーンリーフ 付)パンクンサラダ 里芋と人参の煮物 中華スープ(玉葱・豆腐) 牛乳	ごはん 白身魚の明太マヨネーズ焼き 付)千切りキャベツ 付)シューストリングポテト 絹揚げのそぼろ炒め もやしとカニカマのマヨネーズ和え コンソメスープ(キャベツ、コーン) シヤモロフライ	ごはん さばから定食 付)千切りキャベツ 付)トマト 付)南瓜スライス 切干大根とささみのマヨサラダ すまし汁(とろろ・麩) ウィンナーフライ	ごはん 鶏ももの照焼 付)千切りキャベツ 付)赤スバ 春雨の炒め物 じゃが芋サラダ 味噌汁(しめじ・わかめ) 鶏肉追加	ごはん 豚焼肉炒め 付)サニーレタス カリフラワーとカニカマの甘酢和え 中華スープ(白菜・えのき) 善香き 追加	ごはん イカフライ エビカツ 付)千切りキャベツ 付)ブロッコリー 大豆のケチャップ煮 味噌汁(玉葱・わかめ) ももゼリー
	●1食 1460.6kcal ●たんぱく質47.6g ●脂 質50.1g ●炭水化物206.6g ●食塩相当量5.3g	●1食 1475.1kcal ●たんぱく質48.6g ●脂 質49.8g ●炭水化物137.7g ●食塩相当量3.4g	●1食 1389.9kcal ●たんぱく質40.9g ●脂 質47.7g ●炭水化物199.5g ●食塩相当量5.6g	●1食 1297.8kcal ●たんぱく質36.7g ●脂 質43.1g ●炭水化物191.3g ●食塩相当量4.0g	●1食 1465.3kcal ●たんぱく質58.1g ●脂 質43.4g ●炭水化物213.3g ●食塩相当量7.2g	●1食 1441.2kcal ●たんぱく質42.6g ●脂 質41.3g ●炭水化物229.3g ●食塩相当量5.4g	●1食 1328.4kcal ●たんぱく質35.3g ●脂 質29.4g ●炭水化物232.7g ●食塩相当量7.8g

1日 米養量	1食 3318.4kcal たんぱく質97.6g 脂 質74.3g 炭水化物573.1g 食塩相当量28.3g	1食 3850.1kcal たんぱく質98.4g 脂 質131.0g 炭水化物578.2g 食塩相当量14.4g	1食 3559.0kcal たんぱく質94.6g 脂 質87.5g 炭水化物597.3g 食塩相当量23.9g	1食 3258.2kcal たんぱく質102.5g 脂 質79.7g 炭水化物519.1g 食塩相当量14.7g	1食 3738.1kcal たんぱく質123.8g 脂 質110.5g 炭水化物567.4g 食塩相当量17.0g	1食 3401.9kcal たんぱく質127.9g 脂 質79.6g 炭水化物553.0g 食塩相当量15.6g	1食 3252.4kcal たんぱく質91.5g 脂 質72.5g 炭水化物566.8g 食塩相当量18.6g
-----------	---	--	---	--	---	--	---

※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。

