

7月

週間献立表

日付	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝食	ごはん ミートボール(ナポリタン) 付)グリーンリーフ キャベツとウインナーのソテー 味噌汁(油揚げ・豆腐) 漬物	食パン 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 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	ごはん サバの塩焼き 付)インゲンの胡麻和え 大根鶏そぼろ 味噌汁(白菜・麩) ごま昆布	ごはん がんもとの野菜の煮物 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&ベーコン カリフラワーサラダ 味噌汁(白菜・麩) ごま昆布 漬物	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食分 -621.0kcal ●たんぱく質20.7g ●脂 質12.5g ●炭水化物107.2g ●食塩相当量3.4g	●1食分 -683.8kcal ●たんぱく質17.8g ●脂 質15.8g ●炭水化物119.3g ●食塩相当量3.7g	●1食分 -588.3kcal ●たんぱく質16.1g ●脂 質12.3g ●炭水化物105.1g ●食塩相当量4.3g	●1食分 -653.4kcal ●たんぱく質19.7g ●脂 質16.0g ●炭水化物106.4g ●食塩相当量4.1g	●1食分 -763.6kcal ●たんぱく質30.7g ●脂 質24.0g ●炭水化物108.4g ●食塩相当量4.6g	●1食分 -625.0kcal ●たんぱく質17.8g ●脂 質14.5g ●炭水化物106.6g ●食塩相当量4.0g	●1食分 -629.3kcal ●たんぱく質20.5g ●脂 質12.6g ●炭水化物110.0g ●食塩相当量5.4g
	ごはん 担々麺(温) 揚げ焼売 付)レタス 蒸し鶏の中華和え	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)	ゆかりごはん そうめん 蓮根のはさみ揚げ 付)レタス 白菜のゆず風味和え	シーフードカレー スマチキ ブロッコリーとポテトのサラダ	ごはん 卵あんかけうどん エビの天ぷら 南瓜 胡瓜の塩昆布和え	からマヨ丼 切干大根の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(大根・人参)	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)
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 シシャモフライ 白身フライ 付)サニーレタス 付)まかさら 春雨の炒め物 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)スバゲティ 海藻サラダ キムチスープ	ごはん 麻婆豆腐 焼餃子 付)レタス トマトと胡瓜のマリネ 中華スープ(玉葱・コーン)	ごはん ハンバーグ照焼ソース 付)ウェッジカットポテト 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 白身魚の味噌マヨ焼き 付)グリーンリーフ 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)
	●1食分 -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食分 -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食分 -881.7kcal ●たんぱく質25.6g ●脂 質23.9g ●炭水化物141.6g ●食塩相当量5.5g	●1食分 -1237.3kcal ●たんぱく質59.2g ●脂 質46.8g ●炭水化物150.8g ●食塩相当量13.2g	●1食分 -838.2kcal ●たんぱく質33.4g ●脂 質24.4g ●炭水化物124.8g ●食塩相当量6.0g	●1食分 -1013.5kcal ●たんぱく質28.2g ●脂 質40.3g ●炭水化物133.3g ●食塩相当量6.9g	●1食分 -714.5kcal ●たんぱく質26.0g ●脂 質13.2g ●炭水化物125.7g ●食塩相当量4.7g
	●1食分 -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食分 -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食分 -881.7kcal ●たんぱく質25.6g ●脂 質23.9g ●炭水化物141.6g ●食塩相当量5.5g	●1食分 -1237.3kcal ●たんぱく質59.2g ●脂 質46.8g ●炭水化物150.8g ●食塩相当量13.2g	●1食分 -838.2kcal ●たんぱく質33.4g ●脂 質24.4g ●炭水化物124.8g ●食塩相当量6.0g	●1食分 -1013.5kcal ●たんぱく質28.2g ●脂 質40.3g ●炭水化物133.3g ●食塩相当量6.9g	●1食分 -714.5kcal ●たんぱく質26.0g ●脂 質13.2g ●炭水化物125.7g ●食塩相当量4.7g

1日 栄養量	1食分 -2670.6kcal たんぱく質89.8g 脂 質74.6g 炭水化物414.6g 食塩相当量17.2g	1食分 -2438.9kcal たんぱく質67.9g 脂 質74.9g 炭水化物378.3g 食塩相当量13.4g	1食分 -2398.0kcal たんぱく質66.6g 脂 質51.4g 炭水化物420.6g 食塩相当量20.0g	1食分 -2882.6kcal たんぱく質108.4g 脂 質101.6g 炭水化物387.1g 食塩相当量22.4g	1食分 -2540.1kcal たんぱく質90.1g 脂 質58.4g 炭水化物420.4g 食塩相当量17.6g	1食分 -2698.3kcal たんぱく質79.1g 脂 質101.2g 炭水化物369.9g 食塩相当量16.7g	1食分 -2020.0kcal たんぱく質66.5g 脂 質38.7g 炭水化物359.4g 食塩相当量13.6g
-----------	---	---	---	---	---	--	---

※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。



7月

週間献立表

日付	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2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)レタス 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 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 ブロッコリーソテー マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・人参) 漬物	ごはん 厚揚げの卵とじ 黒ゴマ根菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物 キャンディチーズ	ごはん オムレツ 明太ソース 付)サニーレタス ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	ごはん サケの塩焼き たまごやき 里芋と人参の煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	ごはん ジャーマンポテト ウインナー カニ風味サラダ 味噌汁(豆腐・人参) 漬物
	●1食分 -847.9kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質28.9g ●炭水化物126.2g ●食塩相当量3.9g	●1食分 -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食分 -612.8kcal ●たんぱく質16.9g ●脂 質10.3g ●炭水化物114.1g ●食塩相当量4.1g	●1食分 -674.4kcal ●たんぱく質18.5g ●脂 質18.2g ●炭水化物109.8g ●食塩相当量3.6g	●1食分 -571.0kcal ●たんぱく質15.4g ●脂 質11.3g ●炭水化物102.9g ●食塩相当量3.9g	●1食分 -538.2kcal ●たんぱく質16.7g ●脂 質4.6g ●炭水化物108.5g ●食塩相当量2.9g	●1食分 -758.7kcal ●たんぱく質20.1g ●脂 質27.7g ●炭水化物110.0g ●食塩相当量4.6g
	●1食分 -847.9kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質28.9g ●炭水化物126.2g ●食塩相当量3.9g	●1食分 -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食分 -612.8kcal ●たんぱく質16.9g ●脂 質10.3g ●炭水化物114.1g ●食塩相当量4.1g	●1食分 -674.4kcal ●たんぱく質18.5g ●脂 質18.2g ●炭水化物109.8g ●食塩相当量3.6g	●1食分 -571.0kcal ●たんぱく質15.4g ●脂 質11.3g ●炭水化物102.9g ●食塩相当量3.9g	●1食分 -538.2kcal ●たんぱく質16.7g ●脂 質4.6g ●炭水化物108.5g ●食塩相当量2.9g	●1食分 -758.7kcal ●たんぱく質20.1g ●脂 質27.7g ●炭水化物110.0g ●食塩相当量4.6g
昼食	菜飯 照焼バーガー 付)シューストリングポテト カニカママカロニサラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	目玉焼きハヤシライス メンチカツ 付) サニーレタス コールスローサラダ	わかめごはん スパゲティ ミートソーススパゲティ 南瓜コロッケ 付) 千切りキャベツ 牛乳	ごはん おろし豚丼 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)	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	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 小松菜とツナのぼん酢和え 味噌汁(なす・油揚げ)	チャーシュー丼 麻婆春雨 胡瓜とキャベツの香味和え 中華スープ(人参・えのき)
	●1食分 -1100.0kcal ●たんぱく質27.7g ●脂 質36.8g ●炭水化物162.3g ●食塩相当量6.8g	●1食分 -1143.3kcal ●たんぱく質29.7g ●脂 質57.3g ●炭水化物128.3g ●食塩相当量5.9g	●1食分 -1156.7kcal ●たんぱく質39.8g ●脂 質30.4g ●炭水化物189.6g ●食塩相当量16.2g	●1食分 -994.8kcal ●たんぱく質26.4g ●脂 質41.6g ●炭水化物130.1g ●食塩相当量6.8g	●1食分 -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食分 -734.9kcal ●たんぱく質25.9g ●脂 質17.7g ●炭水化物118.7g ●食塩相当量6.5g	●1食分 -1017.7kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質43.0g ●炭水化物126.0g ●食塩相当量5.6g
	●1食分 -1100.0kcal ●たんぱく質27.7g ●脂 質36.8g ●炭水化物162.3g ●食塩相当量6.8g	●1食分 -1143.3kcal ●たんぱく質29.7g ●脂 質57.3g ●炭水化物128.3g ●食塩相当量5.9g	●1食分 -1156.7kcal ●たんぱく質39.8g ●脂 質30.4g ●炭水化物189.6g ●食塩相当量16.2g	●1食分 -994.8kcal ●たんぱく質26.4g ●脂 質41.6g ●炭水化物130.1g ●食塩相当量6.8g	●1食分 -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食分 -734.9kcal ●たんぱく質25.9g ●脂 質17.7g ●炭水化物118.7g ●食塩相当量6.5g	●1食分 -1017.7kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質43.0g ●炭水化物126.0g ●食塩相当量5.6g
夕食	ごはん 油淋鶏 付)グリーンリーフ 付)味付きもやし 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 ヒレカツ 牛肉コロッケ 付)グリーンリーフ ニラ玉 すまし汁(とろろ・麩) わらび餅(きなこ)	ごはん 鶏もものタンドリー焼き 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)赤スパ ピーマンの肉味噌和え コンソメスープ(キャベツ、人参) プリン	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 胡瓜の梅ナムル 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん サバの竜田揚げ おろしポン酢 付)大葉 豆腐とエビの旨煮 ねばねばサラダ すまし汁(しめじ・わかめ)
	●1食分 -992.4kcal ●たんぱく質33.1g ●脂 質37.7g ●炭水化物133.0g ●食塩相当量3.2g	●1食分 -964.8kcal ●たんぱく質35.6g ●脂 質37.2g ●炭水化物121.4g ●食塩相当量3.4g	●1食分 -981.9kcal ●たんぱく質24.6g ●脂 質24.7g ●炭水化物167.6g ●食塩相当量3.9g	●1食分 -901.3kcal ●たんぱく質43.4g ●脂 質33.2g ●炭水化物111.4g ●食塩相当量5.6g	●1食分 -811.5kcal ●たんぱく質23.8g ●脂 質18.6g ●炭水化物138.3g ●食塩相当量4.0g	●1食分 -977.9kcal ●たんぱく質35.5g ●脂 質33.0g ●炭水化物138.7g ●食塩相当量6.5g	●1食分 -854.3kcal ●たんぱく質29.6g ●脂 質32.6g ●炭水化物109.4g ●食塩相当量5.6g
	●1食分 -992.4kcal ●たんぱく質33.1g ●脂 質37.7g ●炭水化物133.0g ●食塩相当量3.2g	●1食分 -964.8kcal ●たんぱく質35.6g ●脂 質37.2g ●炭水化物121.4g ●食塩相当量3.4g	●1食分 -981.9kcal ●たんぱく質24.6g ●脂 質24.7g ●炭水化物167.6g ●食塩相当量3.9g	●1食分 -901.3kcal ●たんぱく質43.4g ●脂 質33.2g ●炭水化物111.4g ●食塩相当量5.6g	●1食分 -811.5kcal ●たんぱく質23.8g ●脂 質18.6g ●炭水化物138.3g ●食塩相当量4.0g	●1食分 -977.9kcal ●たんぱく質35.5g ●脂 質33.0g ●炭水化物138.7g ●食塩相当量6.5g	●1食分 -854.3kcal ●たんぱく質29.6g ●脂 質32.6g ●炭水化物109.4g ●食塩相当量5.6g

1日 栄養量	1食分 -2940.3kcal たんぱく質82.1g 脂 質103.5g 炭水化物421.5g 食塩相当量13.9g	1食分 -3031.7kcal たんぱく質93.1g 脂 質126.6g 炭水化物382.9g 食塩相当量13.8g	1食分 -2751.4kcal たんぱく質81.3g 脂 質65.4g 炭水化物471.3g 食塩相当量24.3g	1食分 -2570.5kcal たんぱく質88.3g 脂 質93.0g 炭水化物351.3g 食塩相当量16.0g	1食分 -2250.6kcal たんぱく質66.7g 脂 質42.3g 炭水化物403.5g 食塩相当量14.9g	1食分 -2250.9kcal たんぱく質78.1g 脂 質55.3g 炭水化物365.9g 食塩相当量15.9g	1食分 -2630.6kcal たんぱく質77.2g 脂 質103.2g 炭水化物345.3g 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。



7月

週間 献立表 野球部

日付	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝食	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) 漬物 ●1食計 -698.7kcal ●たんぱく質22.0g ●脂 質12.7g ●炭水化物124.8g ●食塩相当量3.4g	食パン バターサンド オムレツ ホワイソース 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 ●1食計 -839.2kcal ●たんぱく質20.6g ●脂 質16.2g ●炭水化物154.6g ●食塩相当量3.7g		ごはん サバの塩焼き 付)インゲン・胡麻和え 大根輪そば 味噌汁(白菜・麩) ごま昆布 ●1食計 -751.1kcal ●たんぱく質21.1g ●脂 質16.2g ●炭水化物124.0g ●食塩相当量4.1g	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 ●1食計 -841.3kcal ●たんぱく質32.1g ●脂 質24.2g ●炭水化物126.0g ●食塩相当量4.6g	ごはん スクランブルエッグ&ベーコン カリフラワーサラダ 味噌汁(白菜・麩) ごま昆布 ●1食計 -702.7kcal ●たんぱく質19.2g ●脂 質14.7g ●炭水化物124.2g ●食塩相当量4.0g	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食計 -707.0kcal ●たんぱく質21.8g ●脂 質12.8g ●炭水化物127.6g ●食塩相当量5.4g
昼食	ごはん 坦々麺(湯) 揚げ焼売 付)レタス 蒸し鶏の中華和え ●1食計 -1493.6kcal ●たんぱく質43.5g ●脂 質37.6g ●炭水化物246.6g ●食塩相当量6.4g	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) ●1食計 -1511.8kcal ●たんぱく質34.8g ●脂 質58.9g ●炭水化物114.3g ●食塩相当量6.2g		シーフードカレー スマチキ ブロッコリーとポテトのサラダ ●1食計 -1419.8kcal ●たんぱく質40.2g ●脂 質44.9g ●炭水化物121.7g ●食塩相当量7.1g	卵あんかけうどん エビの天ぷら 南瓜 胡瓜の塩昆布和え ●1食計 -1248.3kcal ●たんぱく質31.6g ●脂 質10.8g ●炭水化物257.7g ●食塩相当量7.1g	からマヨ丼 切干大根の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(大根・人参) ●1食計 -1652.3kcal ●たんぱく質48.7g ●脂 質68.6g ●炭水化物113.0g ●食塩相当量7.2g	
夕食	ごはん チキンマトソース煮 メンチカツ 付)レタス オニオンナムサラダ コンソメスープ(キャベツ、コーン) ヨーグルト ●1食計 -1235.4kcal ●たんぱく質39.3g ●脂 質26.7g ●炭水化物113.1g ●食塩相当量5.4g	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 ●1食計 -1143.4kcal ●たんぱく質36.3g ●脂 質21.6g ●炭水化物201.3g ●食塩相当量3.4g	ごはん シシャモフライ 白身フライ 付)サニーレタス 付)まから 春雨の炒め物 すまし汁(とろろ・麩) ●1食計 -1323.8kcal ●たんぱく質40.8g ●脂 質32.8g ●炭水化物117.5g ●食塩相当量6.3g	ごはん 豚肉の生姜焼き 付)千切りキャベツ 付)スパゲティ 海藻サラダ キムチスープ 牛乳 ●1食計 -1680.2kcal ●たんぱく質71.9g ●脂 質55.6g ●炭水化物231.7g ●食塩相当量13.4g	ごはん 麻婆豆腐 焼餃子 付)レタス トマトと胡瓜のマリネ 中華スープ(玉葱・コーン) ●1食計 -1199.8kcal ●たんぱく質41.0g ●脂 質27.7g ●炭水化物200.7g ●食塩相当量6.2g	ごはん ハンバーグ照焼ソース 付)ウエッジカットポテト 付)ミックスベジタブルソテー もやしのカレー炒め ほうろん卓と卵のサラダ 味噌汁(玉葱・わかめ) エビフライ ●1食計 -1392.7kcal ●たんぱく質37.3g ●脂 質44.5g ●炭水化物209.5g ●食塩相当量7.1g	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 付)グリーンリーフ 付)こふき芋 大豆五目煮 オクラと竹輪の和え物 すまし汁(とろろ・麩) ●1食計 -1177.8kcal ●たんぱく質40.1g ●脂 質23.3g ●炭水化物203.7g ●食塩相当量5.3g

1日 栄養量	1食計 -3427.7kcal たんぱく質104.8g 脂 質77.0g 炭水化物584.5g 食塩相当量17.3g	1食計 -3494.5kcal たんぱく質91.7g 脂 質77.0g 炭水化物570.2g 食塩相当量15.4g	1食計 -3831.1kcal たんぱく質133.2g 脂 質116.9g 炭水化物568.5g 食塩相当量24.6g	1食計 -3289.3kcal たんぱく質104.6g 脂 質62.6g 炭水化物584.4g 食塩相当量17.8g	1食計 -3747.7kcal たんぱく質105.2g 脂 質72.9g 炭水化物546.7g 食塩相当量18.3g	
-----------	--	---	---	--	--	--

※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。



7月

週間 献立表 野球部

日付	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2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)レタス 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1食計 -925.6kcal ●たんぱく質22.7g ●脂 質29.1g ●炭水化物143.8g ●食塩相当量3.9g	スティートデニッシュブレッド くるみロール チキンクリーム もやしと錦糸卵の和え物 ジャム ●1食計 -1079.1kcal ●たんぱく質30.5g ●脂 質31.7g ●炭水化物166.4g ●食塩相当量4.5g	ごはん 照り焼きミートボール ブロッコリーソテー マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 味噌汁(豆腐・人参) 漬物 ●1食計 -680.5kcal ●たんぱく質18.3g ●脂 質10.5g ●炭水化物131.8g ●食塩相当量1.1g	ごはん 厚揚げの卵とじ 黒ごま根菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物 キャンディチーズ ●1食計 -752.1kcal ●たんぱく質19.9g ●脂 質18.4g ●炭水化物127.4g ●食塩相当量3.6g		ごはん サケの塩焼き たまごやき 里芋と人参の煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1食計 -615.9kcal ●たんぱく質18.1g ●脂 質4.5g ●炭水化物126.1g ●食塩相当量2.9g	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(豆腐・人参) 漬物 ●1食計 -836.4kcal ●たんぱく質21.4g ●脂 質27.9g ●炭水化物127.6g ●食塩相当量4.6g
昼食	菜飯 照焼バーガー 付)シューストリングポテト カニカママカロニサラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン) ●1食計 -1417.6kcal ●たんぱく質33.7g ●脂 質37.7g ●炭水化物234.2g ●食塩相当量6.5g		おろし豚丼 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食計 -1543.3kcal ●たんぱく質37.7g ●脂 質61.2g ●炭水化物121.5g ●食塩相当量8.8g		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 小松菜とツナのぼん酢和え 味噌汁(なす・油揚げ) ●1食計 -1049.0kcal ●たんぱく質31.7g ●脂 質18.5g ●炭水化物189.8g ●食塩相当量7.8g	鶏肉の炊き込みご飯 チャーシュー丼 麻婆春雨 胡瓜とキャベツの香味和え 中華スープ(人参・えのき) ●1食計 -1587.9kcal ●たんぱく質42.2g ●脂 質63.2g ●炭水化物205.7g ●食塩相当量7.7g	
夕食	ごはん 油淋鶏 付)グリーンリーフ 付)味噌きもやし 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) 納豆 ●1食計 -1589.1kcal ●たんぱく質42.9g ●脂 質41.5g ●炭水化物207.6g ●食塩相当量3.5g	ごはん 豚キムチ 青巻き 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) ●1食計 -1435.1kcal ●たんぱく質44.3g ●脂 質48.9g ●炭水化物205.8g ●食塩相当量4.0g	ごはん ヒレカツ 牛肉コロッケ 付)グリーンリーフ 二郎玉 すまし汁(とろろ・麩) わらび餅(きなこ) 冷奴 ●1食計 -1349.1kcal ●たんぱく質35.8g ●脂 質28.0g ●炭水化物241.1g ●食塩相当量4.7g	ごはん 鶏もものタンドリー焼き 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) ●1食計 -1524.2kcal ●たんぱく質37.5g ●脂 質42.3g ●炭水化物182.5g ●食塩相当量5.9g	ごはん イカフライ アジ大鰯フライ 付)グリーンリーフ 付)赤スバ ビーマンの肉味噌和え コンソメスープ(キャベツ、人参) プリン ●1食計 -1268.4kcal ●たんぱく質37.7g ●脂 質26.3g ●炭水化物222.7g ●食塩相当量5.5g	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 胡瓜の梅ナムル 味噌汁(大根・わかめ) ももゼリー ●1食計 -1049.0kcal ●たんぱく質31.7g ●脂 質33.8g ●炭水化物219.5g ●食塩相当量6.5g	ごはん サバの竜田揚げ おろしポン酢 付)大鰯 豆腐とエビの旨煮 ねばねばサラダ すまし汁(しめじ・わかめ) 温泉卵 ●1食計 -1248.2kcal ●たんぱく質42.0g ●脂 質39.1g ●炭水化物180.1g ●食塩相当量5.8g

1日 栄養量	1食計 -3702.3kcal たんぱく質99.2g 脂 質108.3g 炭水化物586.6g 食塩相当量15.9g	1食計 -3619.6kcal たんぱく質116.0g 脂 質121.8g 炭水化物522.3g 食塩相当量18.3g	1食計 -2993.3kcal たんぱく質90.8g 脂 質57.1g 炭水化物535.4g 食塩相当量17.2g	1食計 -3672.4kcal たんぱく質105.5g 脂 質130.1g 炭水化物513.4g 食塩相当量18.1g
-----------	--	---	---	---

※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。

