

9月

週間献立表

日付	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 付) サニーレタス 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃがいも・人参) 漬物 ●1食計 -666.9kcal ●たんぱく質20.0g ●脂 質15.2g ●炭水化物110.1g ●食塩相当量3.6g	食パン スイートデニッシュつぶあん 具だくさんカレースープ ブロッコリーとチーズのサラダ ジャム ●1食計 -811.0kcal ●たんぱく質18.9g ●脂 質21.6g ●炭水化物139.1g ●食塩相当量3.2g	ごはん 照り焼きミートボール 付) グリーンリーフ 玉葱とベーコンのソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物 ●1食計 -551.2kcal ●たんぱく質16.0g ●脂 質7.1g ●炭水化物106.5g ●食塩相当量3.8g	ごはん 筑前煮 ゆで卵 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 納豆 漬物 ●1食計 -632.0kcal ●たんぱく質22.7g ●脂 質10.3g ●炭水化物106.5g ●食塩相当量3.3g	ごはん サバの塩焼き 付) 大根おろし 絹揚げのごま照りバター炒め 味噌汁(キャベツ・人参) 漬物 ●1食計 -700.0kcal ●たんぱく質25.5g ●脂 質21.0g ●炭水化物101.2g ●食塩相当量3.8g	ごはん オムレツ ウインナー インゲンと竹輪の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ) 漬物 ●1食計 -576.8kcal ●たんぱく質15.7g ●脂 質9.7g ●炭水化物107.6g ●食塩相当量3.6g	ごはん 豚肉野菜炒め きんぴらごぼう 味噌汁(わかめ・麩) 味付けのり 漬物 ●1食計 -587.2kcal ●たんぱく質17.6g ●脂 質9.8g ●炭水化物108.7g ●食塩相当量4.3g
昼食	豚丼 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜の梅ナムル 味噌汁(油揚げ・わかめ) ●1食計 -1012.2kcal ●たんぱく質24.6g ●脂 質41.6g ●炭水化物136.6g ●食塩相当量6.6g	カツ丼 ナスと豚の味噌炒め インゲンのおかか和え 味噌汁(白菜・油揚げ) ●1食計 -855.3kcal ●たんぱく質31.6g ●脂 質24.6g ●炭水化物128.9g ●食塩相当量5.5g	わかめごはん 冷ぶっかけそば エビ天 小松菜としらすの和え物 ●1食計 -1023.3kcal ●たんぱく質31.8g ●脂 質22.0g ●炭水化物175.9g ●食塩相当量7.7g	ルーローハン 大豆のケチャップ煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁(なす・油揚げ) ●1食計 -1032.4kcal ●たんぱく質49.2g ●脂 質37.2g ●炭水化物125.8g ●食塩相当量6.0g	ごはん 担々麺(湯) 春巻き 大根サラダ ●1食計 -1167.4kcal ●たんぱく質38.1g ●脂 質36.3g ●炭水化物175.7g ●食塩相当量7.0g	イカチリ丼 切干大根の煮物 オニオントマトサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ) ●1食計 -813.7kcal ●たんぱく質33.6g ●脂 質18.8g ●炭水化物130.1g ●食塩相当量5.7g	からマヨ丼 ナスのピリ辛炒め ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(白菜・豆腐) ●1食計 -1163.3kcal ●たんぱく質33.6g ●脂 質56.9g ●炭水化物131.0g ●食塩相当量6.7g
夕食	ごはん タッカルビ韓国風鶏すき 牛肉コロッケ 付) グリーンリーフ カリフラワースラダ 中華スープ(玉葱・わかめ) ●1食計 -854.2kcal ●たんぱく質29.3g ●脂 質24.1g ●炭水化物133.7g ●食塩相当量3.2g	ごはん 手作りハンバーグ トマトソース 付) グリーンリーフ 付) シューストリングポテト もやしと卵の炒め物 コンソメスープ(玉葱・コーン) ●1食計 -868.1kcal ●たんぱく質32.2g ●脂 質30.9g ●炭水化物119.2g ●食塩相当量3.9g	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 付) こふき芋 付) レタス 絹揚げのそぼろ炒め キャベツの塩昆布和え すまし汁(とろろ・麩) ●1食計 -734.9kcal ●たんぱく質28.2g ●脂 質17.9g ●炭水化物116.7g ●食塩相当量4.5g	ごはん 油淋鶏 付) 味付きもやし 白菜のクリーム煮 中華スープ(玉葱・豆腐) ●1食計 -884.7kcal ●たんぱく質29.9g ●脂 質32.9g ●炭水化物119.9g ●食塩相当量3.0g	ごはん 白身フライ エビフライ 付) グリーンリーフ 付) 赤スバ オクラの梅おかか和え コンソメスープ(玉葱・コーン) ●1食計 -683.8kcal ●たんぱく質20.8g ●脂 質13.0g ●炭水化物122.2g ●食塩相当量3.3g	ごはん チキンカツ デミソース 付) 切りキャベツ 付) トマト 大根とベーコンの煮物 コンソメスープ(じゃが芋・人参) ●1食計 -778.2kcal ●たんぱく質27.3g ●脂 質19.4g ●炭水化物124.9g ●食塩相当量3.5g	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 焼餃子 蒸し鶏の中華和え スープ(にらのかき玉) ●1食計 -750.3kcal ●たんぱく質32.3g ●脂 質19.1g ●炭水化物115.8g ●食塩相当量4.4g

1日 米量	1食計 -2523.2kcal たんぱく質74.1g 脂 質80.8g 炭水化物380.4g 食塩相当量13.5g	1食計 -2534.3kcal たんぱく質82.7g 脂 質77.1g 炭水化物387.2g 食塩相当量12.5g	1食計 -2309.4kcal たんぱく質76.0g 脂 質46.9g 炭水化物399.0g 食塩相当量16.0g	1食計 -2519.1kcal たんぱく質101.8g 脂 質80.4g 炭水化物352.1g 食塩相当量12.3g	1食計 -2551.2kcal たんぱく質84.5g 脂 質70.2g 炭水化物399.1g 食塩相当量14.1g	1食計 -2168.7kcal たんぱく質76.8g 脂 質47.9g 炭水化物362.6g 食塩相当量12.9g	1食計 -2500.8kcal たんぱく質83.7g 脂 質85.7g 炭水化物355.5g 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。



9月

週間献立表

日付	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝食	ごはん じゃが芋と豚肉のあっさり煮 ひじき煮 インゲンのツナマヨ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) 漬物 ●1食計 -721.3kcal ●たんぱく質17.4g ●脂 質24.8g ●炭水化物107.9g ●食塩相当量3.7g	くろみロール クリームドーナツ 具だくさんミネストローネ ブロッコリーの卵サラダ ジャム ●1食計 -998.0kcal ●たんぱく質25.2g ●脂 質42.5g ●炭水化物131.9g ●食塩相当量3.8g	ごはん ミニハンバーグ 付) レタス アスパラガスのソテー 味噌汁(油揚げ・豆腐) 漬物 ●1食計 -822.3kcal ●たんぱく質19.6g ●脂 質13.0g ●炭水化物106.3g ●食塩相当量4.1g	ごはん チキンナゲット カリフラワーの厚じもドレッシング和え 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物 ●1食計 -698.3kcal ●たんぱく質23.0g ●脂 質19.3g ●炭水化物110.5g ●食塩相当量3.6g	ごはん スペイン風オムレツ 付) ブロッコリー 黒ゴマ根菜サラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物 ●1食計 -657.8kcal ●たんぱく質15.6g ●脂 質15.5g ●炭水化物109.6g ●食塩相当量3.3g	ごはん イワシのみぞれ煮 たまごやき 胡瓜の梅ナムル 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1食計 -552.1kcal ●たんぱく質18.2g ●脂 質9.6g ●炭水化物98.6g ●食塩相当量2.8g	ごはん 厚揚げの卵とじ もやしナムル 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物 ハニヨーグルト ●1食計 -696.9kcal ●たんぱく質19.7g ●脂 質14.0g ●炭水化物117.1g ●食塩相当量3.5g
昼食	鶏肉の炊き込みご飯 エビの天ぷら 蓮根のはさみ揚げ 付) 天つゆ 小松菜のおかか和え すまし汁(えのき・わかめ) ●1食計 -652.5kcal ●たんぱく質20.0g ●脂 質12.3g ●炭水化物116.7g ●食塩相当量6.6g	あんかけかつ丼 キャベツのカレー炒め もやしのゆかり和え 味噌汁(わかめ・麩) ●1食計 -776.4kcal ●たんぱく質23.3g ●脂 質17.1g ●炭水化物134.7g ●食塩相当量6.1g	目玉焼きハヤシライス 野菜コロッケ 付) 千切りキャベツ 玉葱とパプリカのマリネサラダ ●1食計 -1057.2kcal ●たんぱく質27.0g ●脂 質46.8g ●炭水化物133.0g ●食塩相当量4.8g	菜飯 ミートソースパグティ ポテっともち 野菜サラダ ●1食計 -1004.3kcal ●たんぱく質31.7g ●脂 質22.3g ●炭水化物175.0g ●食塩相当量16.1g	スタミナ焼肉月見丼 ポテトソテー 胡瓜とキャベツの香味和え すまし汁(えのき・わかめ) ●1食計 -918.2kcal ●たんぱく質39.2g ●脂 質28.3g ●炭水化物131.0g ●食塩相当量6.8g	チャーシュー丼 揚げ餃子 付) レタス ほうれん草の白和え 中華スープ(もやし・人参) ●1食計 -1115.4kcal ●たんぱく質32.4g ●脂 質50.6g ●炭水化物127.5g ●食塩相当量5.3g	おろし豚丼 春雨の炒め物 オクラのおかか和え 味噌汁(油揚げ・豆腐) ●1食計 -981.7kcal ●たんぱく質24.6g ●脂 質42.0g ●炭水化物129.0g ●食塩相当量6.8g
夕食	ごはん タンドリーチキン 付) 千切りキャベツ 付) トマト 青梗菜のソテー 黒酢中華春雨サラダ コンソメスープ(玉葱・わかめ) ●1食計 -842.2kcal ●たんぱく質37.5g ●脂 質27.7g ●炭水化物104.8g ●食塩相当量3.8g	ごはん 麻婆豆腐 蒸し焼売 付) サニーレタス 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 -918.1kcal ●たんぱく質34.9g ●脂 質30.8g ●炭水化物127.1g ●食塩相当量5.6g	ごはん サバの竜田揚げ おろしポン酢 付) 大葉 付) こふき芋 大根とあさりの煮物 味噌汁(大根・わかめ) ミルクスイーツ(ピーチ) ●1食計 -808.4kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質32.6g ●炭水化物124.1g ●食塩相当量5.0g	ごはん ボーク南蛮 付) グリーンリーフ 付) ミックスベジタブルソテー 豆腐とエビの旨煮 すまし汁(わかめ・麩) ●1食計 -1027.2kcal ●たんぱく質34.9g ●脂 質46.1g ●炭水化物118.2g ●食塩相当量5.1g	ごはん ヒレカツ 胡麻味噌だれ 付) サニーレタス ハンバーグサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン) お月見大福 ●1食計 -876.3kcal ●たんぱく質24.2g ●脂 質21.3g ●炭水化物148.1g ●食塩相当量4.3g	ごはん お好み焼き 小松菜とあさりの煮浸し 豚汁 ●1食計 -904.4kcal ●たんぱく質31.2g ●脂 質30.6g ●炭水化物128.1g ●食塩相当量3.5g	ごはん 鶏の唐揚げ 付) 千切りキャベツ ニラ玉 コンソメスープ(人参・えのき) フルーツ白玉 ●1食計 -963.9kcal ●たんぱく質45.1g ●脂 質31.0g ●炭水化物128.7g ●食塩相当量5.1g

1日 米量	1食計 -2180.0kcal たんぱく質75.3g 脂 質64.7g 炭水化物329.4g 食塩相当量14.0g	1食計 -2690.5kcal たんぱく質83.4g 脂 質90.4g 炭水化物393.6g 食塩相当量15.5g	1食計 -2587.9kcal たんぱく質74.4g 脂 質92.4g 炭水化物363.3g 食塩相当量13.9g	1食計 -2731.5kcal たんぱく質89.5g 脂 質87.7g 炭水化物403.8g 食塩相当量24.8g	1食計 -2432.3kcal たんぱく質79.0g 脂 質65.1g 炭水化物388.7g 食塩相当量14.5g	1食計 -2572.0kcal たんぱく質81.9g 脂 質86.9g 炭水化物354.1g 食塩相当量11.6g	1食計 -2612.1kcal たんぱく質89.3g 脂 質86.9g 炭水化物374.8g 食塩相当量13.4g
----------	---	---	---	---	---	---	---

※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。



9月

週間献立表 野球部

日付	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 付)サニーレタス 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃがいも・人参) 漬物 ●1人分 734.6kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質15.4g ●炭水化物127.8g ●食塩相当量3.8g	食パン スイートデニッシュつぶあん 具だくさんカレースープ ブロッコリーとチーズのサラダ ジャム ●1人分 966.4kcal ●たんぱく質21.7g ●脂 質22.0g ●炭水化物174.4g ●食塩相当量3.2g	ごはん 照り焼きミートボール 付)グリーンリーフ 玉葱とベーコンのソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物 ●1人分 628.6kcal ●たんぱく質17.4g ●脂 質7.3g ●炭水化物124.1g ●食塩相当量3.9g	ごはん 筑前煮 ゆで卵 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 納豆 漬物 ●1人分 570.7kcal ●たんぱく質24.1g ●脂 質10.5g ●炭水化物124.1g ●食塩相当量3.3g	ごはん サバの塩焼き 付)大根おろし 絹揚げのごま照りバター炒め 味噌汁(キャベツ・人参) 漬物 ●1人分 777.7kcal ●たんぱく質26.5g ●脂 質21.2g ●炭水化物118.8g ●食塩相当量3.8g	ごはん オムレツ ウィンナー インゲンと竹輪の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ) 漬物 ●1人分 654.6kcal ●たんぱく質17.1g ●脂 質9.9g ●炭水化物125.2g ●食塩相当量3.6g	ごはん 豚肉野菜炒め きんぴらごぼう 味噌汁(わかめ・麩) 味付けのり 漬物 ●1人分 664.9kcal ●たんぱく質19.0g ●脂 質10.0g ●炭水化物126.4g ●食塩相当量4.3g
昼食	豚丼 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜の梅ナムル 味噌汁(油揚げ・わかめ) ●1人分 1511.2kcal ●たんぱく質34.5g ●脂 質61.1g ●炭水化物207.6g ●食塩相当量6.7g	カツ丼 ナスと豚の味噌炒め インゲンのおかか和え 味噌汁(白菜・油揚げ) ●1人分 1217.4kcal ●たんぱく質41.7g ●脂 質28.2g ●炭水化物201.6g ●食塩相当量5.6g	わかめごはん 冷ぶっかけそば エビ天 小松菜としらすの和え物 ●1人分 1341.0kcal ●たんぱく質37.7g ●脂 質22.8g ●炭水化物247.6g ●食塩相当量9.8g	ルーローハン 大豆のケチャップ煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁(なす・油揚げ) ●1人分 1343.3kcal ●たんぱく質54.7g ●脂 質38.0g ●炭水化物196.4g ●食塩相当量6.0g	ごはん 担々麺(湯) 春巻き 大根サラダ ●1人分 1478.3kcal ●たんぱく質43.7g ●脂 質37.2g ●炭水化物246.3g ●食塩相当量7.0g	イカチリ丼 切干大根の煮物 オニオントマトサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ) ●1人分 1124.8kcal ●たんぱく質39.3g ●脂 質19.6g ●炭水化物200.7g ●食塩相当量5.7g	からマヨ丼 ナスのピリ辛炒め ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(白菜・豆腐) ●1人分 1754.2kcal ●たんぱく質49.3g ●脂 質79.1g ●炭水化物213.6g ●食塩相当量8.0g
夕食	ごはん タッカルビ韓国風鶏すき 牛肉コロッケ 付)グリーンリーフ カリフラワーサラダ 中華スープ(玉葱・わかめ) ヨーグルト ●1人分 1222.7kcal ●たんぱく質37.4g ●脂 質25.5g ●炭水化物215.4g ●食塩相当量3.3g	ごはん 手作りハンバーグ トマトソース 付)グリーンリーフ 肉シューストリングポテト もやしと卵の炒め物 コンソメスープ(玉葱、コーン) 温泉卵 ●1人分 1262.0kcal ●たんぱく質44.5g ●脂 質37.4g ●炭水化物189.9g ●食塩相当量4.1g	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 付)こぶき芋 付)レタス 絹揚げのそぼろ炒め キャベツの塩昆布和え すまし汁(とろろ・麩) 豚キムチ ●1人分 1155.4kcal ●たんぱく質41.7g ●脂 質25.6g ●炭水化物191.3g ●食塩相当量5.3g	ごはん 油淋鶏 付)味付けもやし 白菜のクリーム煮 中華スープ(玉葱・豆腐) ちもゼリー ●1人分 1335.2kcal ●たんぱく質35.5g ●脂 質33.7g ●炭水化物200.5g ●食塩相当量3.0g	ごはん 白身フライ エビフライ 付)グリーンリーフ 付)赤スバ オクラの梅おかか和え コンソメスープ(玉葱、コーン) コービー牛乳 ●1人分 1122.1kcal ●たんぱく質30.1g ●脂 質16.8g ●炭水化物213.8g ●食塩相当量3.6g	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 大根とベーコンの煮物 コンソメスープ(じゃが芋、人参) チキンカツ変更 ●1人分 1133.5kcal ●たんぱく質37.2g ●脂 質21.2g ●炭水化物199.9g ●食塩相当量3.8g	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 焼餃子 蒸し鶏の中華和え スープ(ニラのかき玉) 焼餃子追加 ●1人分 1110.9kcal ●たんぱく質39.9g ●脂 質22.3g ●炭水化物191.6g ●食塩相当量4.7g

1日 米量	1人分 -3468.4kcal たんぱく質93.7g 脂 質102.0g 炭水化物550.8g 食塩相当量13.8g	1人分 -3445.8kcal たんぱく質107.9g 脂 質87.6g 炭水化物565.9g 食塩相当量12.9g	1人分 -3125.3kcal たんぱく質96.8g 脂 質55.8g 炭水化物563.1g 食塩相当量18.9g	1人分 -3258.2kcal たんぱく質114.3g 脂 質82.3g 炭水化物521.0g 食塩相当量12.4g	1人分 -3378.0kcal たんぱく質100.7g 脂 質75.2g 炭水化物578.9g 食塩相当量14.4g	1人分 -2912.5kcal たんぱく質93.6g 脂 質50.7g 炭水化物525.8g 食塩相当量13.1g	1人分 -3530.0kcal たんぱく質108.2g 脂 質111.4g 炭水化物531.6g 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。



9月

週間献立表 野球部

日付	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝食	ごはん じゃが芋と豚肉のあっさり煮 ひじき煮 インゲンのツナマヨ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) 漬物 ●1人分 799.0kcal ●たんぱく質18.8g ●脂 質25.0g ●炭水化物125.6g ●食塩相当量3.7g	くるみロール クリームドーナツ 具だくさんミネストローネ ブロッコリーの卵サラダ ジャム ●1人分 1151.5kcal ●たんぱく質28.0g ●脂 質13.2g ●炭水化物167.2g ●食塩相当量3.8g	ごはん ミニハンバーグ 付)レタス アスパラガスのソテー 味噌汁(油揚げ・豆腐) 漬物 ●1人分 700.0kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質13.2g ●炭水化物123.9g ●食塩相当量4.1g	ごはん チキンナゲット カリフラワーの青じそドレッシング和え 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物 ●1人分 777.7kcal ●たんぱく質24.3g ●脂 質19.5g ●炭水化物128.2g ●食塩相当量3.6g	ごはん スペイン風オムレツ 付)ブロッコリー 黒ゴマ根菜サラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物 ●1人分 715.5kcal ●たんぱく質17.0g ●脂 質15.7g ●炭水化物127.2g ●食塩相当量3.3g	ごはん イワシのみぞれ煮 たまごやき 胡瓜の梅ナムル 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1人分 629.8kcal ●たんぱく質19.6g ●脂 質15.7g ●炭水化物116.2g ●食塩相当量2.8g	ごはん 厚揚げの卵とじ もやしナムル 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物 ハニヨーグルト ●1人分 744.2kcal ●たんぱく質21.1g ●脂 質14.2g ●炭水化物134.7g ●食塩相当量3.5g
昼食	鶏肉の炊き込みご飯 エビの天ぷら 蓮根のはさみ揚げ 付)天つゆ 小松菜のおかか和え すまし汁(えのき・わかめ) ●1人分 968.7kcal ●たんぱく質25.5g ●脂 質12.7g ●炭水化物189.8g ●食塩相当量7.9g	あんかけかつ丼 キャベツのカレー炒め もやしのゆかり和え 味噌汁(わかめ・麩) ●1人分 1087.3kcal ●たんぱく質28.9g ●脂 質42.9g ●炭水化物205.2g ●食塩相当量6.1g	目玉焼きハヤシライス 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ 玉葱とパプリカのマリネサラダ ●1人分 1198.1kcal ●たんぱく質32.5g ●脂 質47.6g ●炭水化物203.5g ●食塩相当量4.8g	丼飯 ミートソーススパゲティ ポテっともち 野菜サラダ ●1人分 1321.9kcal ●たんぱく質37.6g ●脂 質23.1g ●炭水化物247.0g ●食塩相当量17.8g	スタミナ焼肉月見丼 ポテトソテー 胡瓜とキャベツの香味和え すまし汁(えのき・わかめ) ●1人分 1228.1kcal ●たんぱく質44.4g ●脂 質29.2g ●炭水化物201.5g ●食塩相当量6.8g	チャーシュー丼 揚げ餃子 付)レタス ほうれん草の白和え 中華スープ(もやし・人参) ●1人分 1426.3kcal ●たんぱく質38.0g ●脂 質51.5g ●炭水化物198.0g ●食塩相当量5.3g	おろし豚丼 春雨の炒め物 オクラのおかか和え 味噌汁(油揚げ・豆腐) ●1人分 1232.6kcal ●たんぱく質30.1g ●脂 質42.8g ●炭水化物199.5g ●食塩相当量6.8g
夕食	ごはん タンドリーチキン 付)千切りキャベツ 付)トマト 青梗菜のソテー 黒酢中華春雨サラダ コンソメスープ(玉葱、わかめ) 鶏肉追加 ●1人分 1229.0kcal ●たんぱく質50.0g ●脂 質36.7g ●炭水化物175.8g ●食塩相当量4.1g	ごはん 麻婆豆腐 煮し焼売 付)サニーレタス 切干大根とささみのマヨサラダ 中華スープ(白菜・えのき) 煮し焼売 追加 ●1人分 1259.0kcal ●たんぱく質43.0g ●脂 質34.5g ●炭水化物203.8g ●食塩相当量6.0g	ごはん サバの竜田揚げ おろしポン酢 付)大葉 付)こぶき芋 大根とあさりの煮物 味噌汁(大根・わかめ) ミルクスイーツ(ピーチ) 豚肉の生姜焼き ●1人分 1435.7kcal ●たんぱく質47.1g ●脂 質47.2g ●炭水化物204.9g ●食塩相当量6.3g	ごはん ボーク南蛮 付)グリーンリーフ 付)ミックスベジタブルソテー 豆腐とエビの巨煮 すまし汁(わかめ・麩) ゆで卵 ●1人分 1428.2kcal ●たんぱく質48.8g ●脂 質52.2g ●炭水化物190.3g ●食塩相当量5.4g	ごはん ヒレカツ 胡麻味噌だれ 付)サニーレタス パンパンサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン) お月見大福 鶏と野菜のオースターソース炒め ●1人分 1343.0kcal ●たんぱく質37.5g ●脂 質32.7g ●炭水化物224.6g ●食塩相当量5.4g	ごはん お好み焼き 小松菜とあさりの煮浸し 豚汁 肉じゃがコロッケ ●1人分 1136.1kcal ●たんぱく質39.8g ●脂 質41.3g ●炭水化物217.7g ●食塩相当量4.3g	ごはん 鶏の唐揚げ 付)千切りキャベツ ニラ玉 コンソメスープ(人参・えのき) フルーツ白玉 つくね串 ●1人分 1336.2kcal ●たんぱく質54.8g ●脂 質33.7g ●炭水化物205.8g ●食塩相当量3.8g

1日 米量	1人分 -2996.7kcal たんぱく質97.2g 脂 質74.4g 炭水化物491.2g 食塩相当量15.6g	1人分 -3529.6kcal たんぱく質99.8g 脂 質95.4g 炭水化物576.1g 食塩相当量15.9g	1人分 -3503.8kcal たんぱく質101.0g 脂 質108.0g 炭水化物532.3g 食塩相当量15.2g	1人分 -3524.7kcal たんぱく質110.7g 脂 質94.9g 炭水化物565.5g 食塩相当量26.8g	1人分 -3287.6kcal たんぱく質99.7g 脂 質77.6g 炭水化物553.4g 食塩相当量15.6g	1人分 -3449.2kcal たんぱく質97.4g 脂 質102.6g 炭水化物531.9g 食塩相当量12.5g	1人分 -3371.9kcal たんぱく質105.9g 脂 質90.7g 炭水化物540.0g 食塩相当量14.1g
----------	---	---	---	--	---	--	--

※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。

