

9月・10月

週間 献立表

日付	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食	ごはん 豆腐と野菜のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・葉大根) キャンディチーズ 漬物	食パン たまご蒸しパン ポトフ 野菜サラダ ジャム	ごはん サワラの照り焼き 付)インゲンの胡麻和え 豚肉と春雨の炒め物 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん 大根と鶏の味噌煮込み 冷奴 すまし汁(とろろ・麩) 納豆 漬物	ごはん 目玉焼き ウインナー アスパラガスとコーンのソテー 味噌汁(油揚げ・わかめ) 味付けのり	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)ブロッコリー もやしとささみのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物	ごはん ハッシュドポテト 付)レタス オクラとツナの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ヨーグルト
	177kcal・たんぱく質37.3g 脂 質11.8g ●炭水化物106.4g ●食塩相当量3.0g	177kcal・たんぱく質21.8g 脂 質29.5g ●炭水化物135.2g ●食塩相当量4.4g	177kcal・たんぱく質23.6g 脂 質11.9g ●炭水化物107.6g ●食塩相当量3.7g	177kcal・たんぱく質26.1g 脂 質13.2g ●炭水化物108.5g ●食塩相当量3.7g	177kcal・たんぱく質21.4g 脂 質15.1g ●炭水化物99.3g ●食塩相当量2.7g	177kcal・たんぱく質17.7g 脂 質11.6g ●炭水化物109.9g ●食塩相当量4.0g	177kcal・たんぱく質16.2g 脂 質9.3g ●炭水化物118.7g ●食塩相当量2.9g
昼食	わかめごはん カルボナーラ コロッケ 野菜サラダ	ポークカレーライス スマチキ ソニコンサラダ コーヒー牛乳	たれかつ丼 ひじき煮 オニオントマトサラダ 味噌汁(白菜・豆腐)	炭焼き風豚トロ丼 キャベツのマヨソテー ほうれん草の和え物 味噌汁(白菜・わかめ)	ゆかりごはん 肉うどん イワシの竜田揚げ 付)レタス キャベツの塩昆布和え	三色丼 黒酢肉団子 付)レタス 白菜のゆず風味和え 味噌汁(油揚げ・豆腐)	豚しゃぶ炊き丼 串カツ 大根サラダ 味噌汁(えのき・わかめ)
	177kcal・たんぱく質37.3g 脂 質33.3g ●炭水化物190.5g ●食塩相当量17.5g	177kcal・たんぱく質41.5g 脂 質52.0g ●炭水化物159.1g ●食塩相当量5.5g	177kcal・たんぱく質20.0g 脂 質16.8g ●炭水化物137.2g ●食塩相当量6.9g	177kcal・たんぱく質24.6g 脂 質14.3g ●炭水化物117.9g ●食塩相当量6.0g	177kcal・たんぱく質28.6g 脂 質20.9g ●炭水化物181.6g ●食塩相当量10.5g	177kcal・たんぱく質46.2g 脂 質22.2g ●炭水化物128.5g ●食塩相当量5.6g	177kcal・たんぱく質21.3g 脂 質42.7g ●炭水化物122.3g ●食塩相当量6.7g
夕食	ごはん 白身魚のポテマヨ焼き 付)グリーンリーフ 付)シューストリングポテト 切干大根煮 もやしと錦糸卵の和え物 コンソメスープ(キャベツ・コーン)	ごはん チキンカツ エビカツ 付)マカロニソテー 付)千切りキャベツ 付)レモン 大豆のケチャップ煮 味噌汁(豆腐・人参)	ごはん 豚焼肉炒め 揚げ春巻き 付)レタス カリフラワーとカニカマの甘酢和え 中華スープ(人参・えのき)	ごはん ヤンニョムチキン 付)大根サラダ 里芋と人参の煮物 スープ(にらのかき玉) クレープ(ストロベリー)	ごはん ポークチャップ 付)グリーンリーフ 付)ウェッジカットポテト 海藻サラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	ごはん 鶏の照焼 付)千切りキャベツ 付)赤スパ 絹揚げのそぼろ炒め 胡瓜と春雨の酢の物 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 牛肉コロッケ 付)グリーンリーフ ほうれん草のナムル 中華スープ(玉葱・わかめ)
	177kcal・たんぱく質23.5g 脂 質18.1g ●炭水化物121.2g ●食塩相当量4.5g	177kcal・たんぱく質31.1g 脂 質27.7g ●炭水化物140.0g ●食塩相当量6.3g	177kcal・たんぱく質31.8g 脂 質28.6g ●炭水化物142.0g ●食塩相当量4.5g	177kcal・たんぱく質44.8g 脂 質27.8g ●炭水化物133.9g ●食塩相当量3.1g	177kcal・たんぱく質26.9g 脂 質25.7g ●炭水化物116.8g ●食塩相当量4.5g	177kcal・たんぱく質48.7g 脂 質34.0g ●炭水化物139.5g ●食塩相当量7.3g	177kcal・たんぱく質33.4g 脂 質28.0g ●炭水化物128.3g ●食塩相当量4.8g

1日 米量	177kcal・たんぱく質2542.2kcal たんぱく質80.6g 脂 質63.2g 炭水化物418.1g 食塩相当量25.1g	177kcal・たんぱく質3089.0kcal たんぱく質94.3g 脂 質109.3g 炭水化物434.3g 食塩相当量16.1g	177kcal・たんぱく質2336.4kcal たんぱく質75.5g 脂 質57.2g 炭水化物386.8g 食塩相当量15.0g	177kcal・たんぱく質2346.1kcal たんぱく質95.4g 脂 質55.3g 炭水化物360.4g 食塩相当量12.8g	177kcal・たんぱく質2440.4kcal たんぱく質76.9g 脂 質61.7g 炭水化物397.6g 食塩相当量17.7g	177kcal・たんぱく質2542.3kcal たんぱく質112.5g 脂 質67.8g 炭水化物377.8g 食塩相当量16.8g	177kcal・たんぱく質2447.4kcal たんぱく質70.9g 脂 質79.9g 炭水化物369.4g 食塩相当量14.5g
----------	---	--	---	---	---	--	---

※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。



10月

週間 献立表

日付	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11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	スイートデニッシュブレッド クリームドーナツ チキンクリーム 野菜サラダ ジャム	ごはん 照り焼きミートボール 付)サニーレタス 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(大根・わかめ) 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 漬物	ごはん スペイン風オムレツ ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツのマヨソテー 味噌汁(大根・わかめ) ごま昆布	ごはん サケの塩焼き 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
	177kcal・たんぱく質16.5g 脂 質19.7g ●炭水化物101.5g ●食塩相当量3.6g	177kcal・たんぱく質26.9g 脂 質38.3g ●炭水化物143.0g ●食塩相当量4.9g	177kcal・たんぱく質16.3g 脂 質4.1g ●炭水化物120.5g ●食塩相当量3.8g	177kcal・たんぱく質32.4g 脂 質28.5g ●炭水化物112.6g ●食塩相当量4.5g	177kcal・たんぱく質17.3g 脂 質15.2g ●炭水化物115.2g ●食塩相当量4.4g	177kcal・たんぱく質22.8g 脂 質5.9g ●炭水化物100.8g ●食塩相当量2.9g	177kcal・たんぱく質20.8g 脂 質19.1g ●炭水化物126.2g ●食塩相当量4.8g
昼食	ごはん 豚骨醤油ラーメン 焼餃子 付)レタス ごまだんご	豚丼 温泉卵 冷奴(トマトネギ) 味噌汁(じゃがいも・わかめ) コーヒー牛乳	ハヤシライス カニクリームコロッケ 付)レタス コールスローサラダ オレシジ	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)	丼飯 手作り鶏天おろしぶっかけ つくね串 付)レタス 白菜のおかかぼん酢和え	ピビンバ丼 れんこんの煮物 大根サラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	焼き鳥丼 ほうれん草とウインナーのソテー ブロッコリーとエビのタルタルサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ)
	177kcal・たんぱく質29.5g 脂 質19.7g ●炭水化物180.9g ●食塩相当量6.3g	177kcal・たんぱく質35.0g 脂 質50.7g ●炭水化物140.1g ●食塩相当量6.2g	177kcal・たんぱく質18.1g 脂 質48.2g ●炭水化物128.6g ●食塩相当量5.4g	177kcal・たんぱく質38.4g 脂 質28.5g ●炭水化物126.9g ●食塩相当量6.7g	177kcal・たんぱく質37.4g 脂 質6.4g ●炭水化物203.4g ●食塩相当量9.3g	177kcal・たんぱく質27.0g 脂 質19.0g ●炭水化物128.7g ●食塩相当量7.3g	177kcal・たんぱく質43.7g 脂 質34.5g ●炭水化物109.5g ●食塩相当量4.9g
夕食	ごはん 和風おろしハンバーグ 付)グリーンリーフ 付)ウェッジカットポテト マカロニサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	ごはん 鶏の唐揚げ 付)ミックスベジタブルソテー 付)ポテトサラダ 唐梗菜のおかか和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	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 もやしと卵の炒め物 味噌汁(しめじ・わかめ)	ごはん 回鍋肉 メンチカツ 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 シーフードカレー 鮭とチーズのソフトカツ 付)レタス ほうれん草と卵のサラダ ミルクスイーツ(ピーチ)	ごはん 鶏ももと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 さつま揚げと大根の煮物 味噌汁(なす・油揚げ)	ごはん 赤魚の煮付け 付)焼き豆腐煮 付)きぬぎや 牛肉と野菜の炒め物 オクラのおかか和え すまし汁(えのき・わかめ)
	177kcal・たんぱく質21.4g 脂 質26.8g ●炭水化物123.9g ●食塩相当量6.0g	177kcal・たんぱく質44.4g 脂 質29.7g ●炭水化物122.7g ●食塩相当量3.8g	177kcal・たんぱく質29.3g 脂 質23.0g ●炭水化物119.5g ●食塩相当量3.8g	177kcal・たんぱく質38.7g 脂 質34.3g ●炭水化物118.0g ●食塩相当量3.4g	177kcal・たんぱく質26.4g 脂 質26.4g ●炭水化物132.8g ●食塩相当量5.1g	177kcal・たんぱく質42.7g 脂 質44.0g ●炭水化物111.8g ●食塩相当量8.7g	177kcal・たんぱく質33.7g 脂 質44.0g ●炭水化物114.7g ●食塩相当量6.0g

1日 米量	177kcal・たんぱく質2478.2kcal たんぱく質67.4g 脂 質66.1g 炭水化物406.2g 食塩相当量15.8g	177kcal・たんぱく質3104.6kcal たんぱく質106.3g 脂 質118.7g 炭水化物405.8g 食塩相当量14.9g	177kcal・たんぱく質2388.0kcal たんぱく質63.7g 脂 質75.3g 炭水化物368.7g 食塩相当量13.0g	177kcal・たんぱく質2604.7kcal たんぱく質109.5g 脂 質83.6g 炭水化物357.4g 食塩相当量14.6g	177kcal・たんぱく質2545.8kcal たんぱく質81.0g 脂 質48.0g 炭水化物451.3g 食塩相当量18.8g	177kcal・たんぱく質2325.8kcal たんぱく質92.5g 脂 質68.8g 炭水化物341.3g 食塩相当量19.0g	177kcal・たんぱく質2343.7kcal たんぱく質89.2g 脂 質66.7g 炭水化物350.3g 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。



9月・10月

週間献立表 野球部

日付	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食	ごはん 豆腐と野菜のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・葉大根) キャンディチーズ 漬物 ●1食計 -688.1kcal ●たんぱく質21.1g ●脂 質12.0g ●炭水化物124.0g ●食塩相当量3.0g	食パン たまご蒸しパン ポトフ 野菜サラダ ジャム 漬物 ●1食計 -1038.9kcal ●たんぱく質24.5g ●脂 質29.9g ●炭水化物170.5g ●食塩相当量4.4g	ごはん サワラの照り焼き 付)インゲンの胡麻和え 豚肉と春雨の炒め物 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 ●1食計 -707.2kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質12.1g ●炭水化物125.2g ●食塩相当量3.7g	ごはん 大根と鶏の味噌煮込み 冷奴 すまし汁(とろろ・麩) 納豆 漬物 ●1食計 -731.8kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質13.4g ●炭水化物126.2g ●食塩相当量3.7g	ごはん 目玉焼き ウィンナー アスパラガスとコーンのソテー 味噌汁(油揚げ・わかめ) 味付けのり ●1食計 -691.8kcal ●たんぱく質22.2g ●脂 質15.3g ●炭水化物116.9g ●食塩相当量2.7g	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)ブロッコリー もやしとささみのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物 ●1食計 -686.9kcal ●たんぱく質19.1g ●脂 質11.8g ●炭水化物127.5g ●食塩相当量4.0g	ごはん ハッシュドポテト 付)レタス オクラとツナの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ヨーグルト ●1食計 -688.4kcal ●たんぱく質17.6g ●脂 質9.5g ●炭水化物136.3g ●食塩相当量2.9g
昼食	わかめごはん カルボナーラ コロッケ 野菜サラダ ●1食計 -1161.6kcal ●たんぱく質43.2g ●脂 質34.2g ●炭水化物262.3g ●食塩相当量19.6g	ボークカレーライス スマチキ ツナコーンサラダ コービー牛乳 ●1食計 -1385.3kcal ●たんぱく質47.0g ●脂 質52.9g ●炭水化物229.7g ●食塩相当量5.5g	たれかつ丼 ひじき煮 オニオントマトサラダ 味噌汁(白菜・豆腐) ●1食計 -1082.0kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質17.6g ●炭水化物207.8g ●食塩相当量6.9g	炭焼き風豚トロ丼 キャベツのマヨソテー ほうれん草の和え物 味噌汁(白菜・わかめ) ●1食計 -1139.8kcal ●たんぱく質35.9g ●脂 質17.5g ●炭水化物194.2g ●食塩相当量6.9g	ゆかりごはん 肉うどん イワシの竜田揚げ 付)レタス キャベツの塩昆布和え ●1食計 -1361.1kcal ●たんぱく質34.5g ●脂 質21.8g ●炭水化物253.6g ●食塩相当量12.4g	三色丼 黒酢肉団子 付)レタス 白菜のゆず風味和え 味噌汁(油揚げ・豆腐) ●1食計 -1194.8kcal ●たんぱく質61.1g ●脂 質23.0g ●炭水化物199.1g ●食塩相当量5.6g	豚生焼焼き丼 串カツ 大根サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) ●1食計 -1456.6kcal ●たんぱく質31.2g ●脂 質60.6g ●炭水化物198.3g ●食塩相当量8.2g
夕食	ごはん 白身魚のポテマヨ焼き 付)グリーンリーフ 付)シューストリングポテト 切干大根煮 もやしと錦糸卵の和え物 コンソメスープ(キャベツ・コーン) シシャモフライ ●1食計 -1210.0kcal ●たんぱく質35.2g ●脂 質28.6g ●炭水化物204.0g ●食塩相当量5.4g	ごはん チキンカツ エビカツ 付)マカロニソテー 付)千切りキャベツ 付)レモン 大豆のケチャップ煮 味噌汁(豆腐・人参) ちもゼリー ●1食計 -1281.1kcal ●たんぱく質36.7g ●脂 質28.6g ●炭水化物220.7g ●食塩相当量6.3g	ごはん 豚焼肉炒め 揚げ春巻き 付)レタス カリフラワーとカニカマの甘酢和え 中華スープ(人・参・えのき) 善善き追加 ●1食計 -859.0kcal ●たんぱく質17.7g ●脂 質4.3g ●炭水化物138.1g ●食塩相当量3.8g	ごはん ヤンニョムチキン 付)大根サラダ 里芋と人参の煮物 スープ(にらのかき玉) クレープ(ストロベリー) 温泉卵 ●1食計 -1406.1kcal ●たんぱく質40.6g ●脂 質39.5g ●炭水化物226.4g ●食塩相当量5.1g	ごはん ボークチャップ 付)グリーンリーフ 付)ウェッジカットポテト 海藻サラダ コンソメスープ(玉葱・コーン) エビフライ ●1食計 -1173.0kcal ●たんぱく質36.0g ●脂 質30.0g ●炭水化物193.0g ●食塩相当量4.8g	ごはん 鶏の照焼 付)千切りキャベツ 付)赤スパ 絹揚げのそぼろ炒め 胡瓜と春雨の酢の物 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉追加 ●1食計 -1491.3kcal ●たんぱく質63.5g ●脂 質42.9g ●炭水化物215.3g ●食塩相当量8.1g	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 牛肉コロッケ 付)グリーンリーフ ほうれん草のナムル 中華スープ(玉葱・わかめ) 牛乳 ●1食計 -1325.1kcal ●たんぱく質46.1g ●脂 質37.0g ●炭水化物209.3g ●食塩相当量5.1g
1日 米費量	1食計 -3409.8kcal たんぱく質99.6g 脂 質74.8g 炭水化物590.3g 食塩相当量28.1g	1食計 -3905.8kcal たんぱく質108.2g 脂 質111.3g 炭水化物620.9g 食塩相当量16.2g	1食計 -3195.3kcal たんぱく質91.1g 脂 質69.2g 炭水化物559.4g 食塩相当量15.6g	1食計 -3222.8kcal たんぱく質120.6g 脂 質65.1g 炭水化物525.7g 食塩相当量14.4g	1食計 -3215.9kcal たんぱく質93.2g 脂 質67.8g 炭水化物563.5g 食塩相当量19.9g	1食計 -3373.0kcal たんぱく質134.8g 脂 質107.0g 炭水化物543.9g 食塩相当量17.7g	1食計 -3471.4kcal たんぱく質94.8g 脂 質107.0g 炭水化物543.9g 食塩相当量16.2g

※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。



10月

週間献立表 野球部

日付	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11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 ●1食計 -723.8kcal ●たんぱく質17.8g ●脂 質19.9g ●炭水化物119.1g ●食塩相当量3.6g	スイートデニッシュレッド クリームドーナツ チキンクリーム 野菜サラダ ジャム ●1食計 -1150.2kcal ●たんぱく質29.7g ●脂 質38.7g ●炭水化物178.3g ●食塩相当量4.9g	ごはん 照り焼きミートボール 付)サニーレタス 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(大根・わかめ) 漬物 ●1食計 -659.0kcal ●たんぱく質17.7g ●脂 質4.3g ●炭水化物138.1g ●食塩相当量3.8g	ごはん 豚肉と絹揚げの煮物 ゆで卵 味噌汁(白菜・麩) 納豆 漬物 ●1食計 -842.8kcal ●たんぱく質33.8g ●脂 質21.1g ●炭水化物130.2g ●食塩相当量4.5g	ごはん スペイン風オムレツ ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツのマヨソテー 味噌汁(大根・わかめ) ごま昆布 ●1食計 -739.0kcal ●たんぱく質18.7g ●脂 質15.4g ●炭水化物132.8g ●食塩相当量4.4g	ごはん サケの塩焼き 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 ●1食計 -617.8kcal ●たんぱく質24.2g ●脂 質6.1g ●炭水化物118.4g ●食塩相当量2.9g	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 味噌汁(白菜・人参) 漬物 ●1食計 -838.0kcal ●たんぱく質22.2g ●脂 質19.3g ●炭水化物143.8g ●食塩相当量4.8g
昼食	ごはん 豚骨醤油ラーメン 焼餃子 付)レタス ごまだんご ●1食計 -1316.3kcal ●たんぱく質35.1g ●脂 質20.5g ●炭水化物251.4g ●食塩相当量6.3g	豚丼 温泉卵 冷奴(トマトネギ) 味噌汁(じゃがいも・わかめ) コービー牛乳 ●1食計 -1466.1kcal ●たんぱく質40.6g ●脂 質51.5g ●炭水化物210.7g ●食塩相当量6.2g	ハヤシライス カニクリームコロッケ 付)レタス コールスローサラダ オレンジ ●1食計 -1319.8kcal ●たんぱく質23.7g ●脂 質49.0g ●炭水化物199.2g ●食塩相当量5.4g	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) ●1食計 -1227.4kcal ●たんぱく質44.0g ●脂 質29.3g ●炭水化物197.4g ●食塩相当量6.7g	丼飯 手作り鶏天おろしぶっかけ つくね串 付)レタス 白菜のおかかぼん酢和え ●1食計 -1333.0kcal ●たんぱく質43.4g ●脂 質7.3g ●炭水化物275.3g ●食塩相当量10.9g	ピビンパ丼 れんこんの煮物 大根サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) ●1食計 -1358.4kcal ●たんぱく質32.2g ●脂 質19.8g ●炭水化物199.3g ●食塩相当量7.3g	焼き鳥丼 ほうれん草とウィンナーのソテー ブロッコリーとエビのタルタルサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) ●1食計 -1220.0kcal ●たんぱく質49.3g ●脂 質35.3g ●炭水化物180.1g ●食塩相当量4.9g
夕食	ごはん 和風おろしハンバーグ 付)グリーンリーフ 付)ウェッジカットポテト マカロニサラダ すまし汁(えのき・わかめ) チキンカツ ●1食計 -1280.9kcal ●たんぱく質35.1g ●脂 質36.0g ●炭水化物202.7g ●食塩相当量6.4g	ごはん 鶏の唐揚げ 付)ミックスベジタブルソテー 付)ポテトサラダ 青梗菜のおかか和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) キャンディチーズ ●1食計 -1271.0kcal ●たんぱく質52.1g ●脂 質33.4g ●炭水化物193.5g ●食塩相当量4.1g	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 もやしと卵の炒め物 味噌汁(しめじ・わかめ) 豚キムチ ●1食計 -1220.0kcal ●たんぱく質46.9g ●脂 質30.7g ●炭水化物194.6g ●食塩相当量4.6g	ごはん 回鍋肉 メンチカツ 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) ヨーグルト ●1食計 -1291.0kcal ●たんぱく質46.9g ●脂 質35.6g ●炭水化物199.7g ●食塩相当量3.5g	ごはん シーフードカレー 鮎とチーズのソフトカツ 付)レタス ほうれん草と卵のサラダ ミルクスイーツ(ピーチ) 目玉焼き ●1食計 -1270.0kcal ●たんぱく質40.7g ●脂 質32.8g ●炭水化物204.9g ●食塩相当量5.3g	ごはん 鶏ももと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 さつま揚げと大根の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 鶏肉追加 ●1食計 -1471.0kcal ●たんぱく質58.2g ●脂 質57.6g ●炭水化物183.7g ●食塩相当量10.0g	ごはん 赤魚の煮付け 付)焼き豆腐煮 付)きぬさや 牛肉と野菜の炒め物 オクラのおかか和え すまし汁(えのき・わかめ) 玉子豆腐 ●1食計 -1021.8kcal ●たんぱく質41.9g ●脂 質16.0g ●炭水化物186.4g ●食塩相当量6.9g
1日 米費量	1食計 -3321.0kcal たんぱく質88.0g 脂 質76.3g 炭水化物573.2g 食塩相当量16.3g	1食計 -3917.3kcal たんぱく質122.4g 脂 質123.6g 炭水化物582.4g 食塩相当量15.2g	1食計 -3198.8kcal たんぱく質84.2g 脂 質84.0g 炭水化物531.9g 食塩相当量13.8g	1食計 -3361.7kcal たんぱく質124.6g 脂 質86.0g 炭水化物527.3g 食塩相当量14.7g	1食計 -3342.9kcal たんぱく質102.7g 脂 質55.4g 炭水化物613.0g 食塩相当量20.7g	1食計 -3184.2kcal たんぱく質115.0g 脂 質83.5g 炭水化物501.4g 食塩相当量20.3g	1食計 -3076.7kcal たんぱく質113.3g 脂 質70.5g 炭水化物510.2g 食塩相当量16.7g

※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。

