

10月

週間 献立表

日付	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 炒り豆腐 味噌汁(大根・わかめ) 味付きのり	食パン スィートデニッシュつぶあん 具だくさんカレースープ コールスローサラダ ジャム	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)サニーレタス アスパラガスのソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物	ごはん 目玉焼き&ベーコン キャベツのカレー炒め 味噌汁(なす・油揚げ) 味付けのり	ごはん アジの塩焼き 付)オクラ大根おろし 絹揚げのそぼろ炒め 味噌汁(白菜・わかめ) 漬物	ごはん チーズオムレツ 付)キャベツ ブロッコリーとポテトのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) 漬物	ごはん 皮付きポテトとベーコンのソテー スパゲティサラダ 味噌汁(大根・わかめ) キャンディチーズ
	●1食分 -634.4kcal ●たんぱく質20.3g ●脂 質13.6g ●炭水化物108.4g ●食塩相当量3.4g	●1食分 -900.2kcal ●たんぱく質17.7g ●脂 質28.9g ●炭水化物146.7g ●食塩相当量4.4g	●1食分 -569.5kcal ●たんぱく質15.0g ●脂 質9.8g ●炭水化物106.3g ●食塩相当量3.8g	●1食分 -582.4kcal ●たんぱく質21.2g ●脂 質11.8g ●炭水化物99.2g ●食塩相当量3.1g	●1食分 -593.7kcal ●たんぱく質25.2g ●脂 質9.4g ●炭水化物102.6g ●食塩相当量4.0g	●1食分 -581.5kcal ●たんぱく質16.3g ●脂 質10.5g ●炭水化物106.3g ●食塩相当量3.4g	●1食分 -666.1kcal ●たんぱく質17.1g ●脂 質13.7g ●炭水化物119.3g ●食塩相当量4.6g
昼食	ロコモコ丼 串カツ 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)	わかめごはん スパゲティ 豚肉の和風パスタ 青梗菜とカニカマの和え物 ワッフル	照焼チキン丼 小松菜のさつま揚げの煮浸し 胡瓜と春雨の酢の物 味噌汁(なす・油揚げ)	チキンカレーライス 牛肉コロッケ 付)レタス 牛乳	ごはん 味噌ラーメン 揚げ餃子 付)千切りキャベツ 春雨サラダ	あんかけかつ丼 豆腐とエビの旨煮 オクラのおかか和え すまし汁(えのき・わかめ)	他人丼 揚げたこ焼き 野菜サラダ
	●1食分 -904.5kcal ●たんぱく質33.3g ●脂 質29.0g ●炭水化物128.5g ●食塩相当量3.5g	●1食分 -947.8kcal ●たんぱく質31.3g ●脂 質18.1g ●炭水化物172.5g ●食塩相当量16.5g	●1食分 -798.0kcal ●たんぱく質32.8g ●脂 質20.0g ●炭水化物124.2g ●食塩相当量6.2g	●1食分 -1056.8kcal ●たんぱく質31.1g ●脂 質38.0g ●炭水化物150.2g ●食塩相当量4.5g	●1食分 -1053.5kcal ●たんぱく質29.3g ●脂 質21.1g ●炭水化物185.8g ●食塩相当量7.5g	●1食分 -770.6kcal ●たんぱく質26.2g ●脂 質15.2g ●炭水化物135.9g ●食塩相当量6.5g	●1食分 -953.7kcal ●たんぱく質25.9g ●脂 質39.8g ●炭水化物124.0g ●食塩相当量4.3g
夕食	ごはん トンカツ おろしソース 付)千切りキャベツ 付)まかさら ピリ辛こんにゃく すまし汁(とろろ・麴) オレンジ	ごはん 鶏肉のネギ塩ダレ焼き 付)レタス 付)ウェッジカットポテト 大豆のケチャップ煮 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん サバの胡麻味噌煮 付)焼き豆腐煮 もやしとささみのソテー 揚げナスポン酢 すまし汁(しめじ・わかめ)	ごはん さっくりジャンボメンチカツ 付)サニーレタス 付)トマト ひじきとコーンの煮物 味噌汁(油揚げ・豆腐) リンゴゼリー	ごはん チキン南蛮 付)グリーンリーフ 付)スパゲティ キャベツのクリーム煮 味噌汁(豆腐・人参)	ごはん 豚肉と野菜の塩炒め エビカツ 付)レタス ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん サーモンフライ タルタルソース 付)グリーンリーフ 付)レモン 里芋の五目煮 さつまバター 味噌汁(玉葱・人参)
	●1食分 -836.0kcal ●たんぱく質20.9g ●脂 質23.6g ●炭水化物136.8g ●食塩相当量5.3g	●1食分 -993.1kcal ●たんぱく質44.8g ●脂 質37.7g ●炭水化物120.2g ●食塩相当量6.2g	●1食分 -862.6kcal ●たんぱく質36.8g ●脂 質34.3g ●炭水化物109.5g ●食塩相当量4.9g	●1食分 -935.5kcal ●たんぱく質24.2g ●脂 質26.8g ●炭水化物150.6g ●食塩相当量5.5g	●1食分 -1087.0kcal ●たんぱく質34.4g ●脂 質46.7g ●炭水化物133.7g ●食塩相当量7.4g	●1食分 -784.2kcal ●たんぱく質26.5g ●脂 質21.6g ●炭水化物124.8g ●食塩相当量5.1g	●1食分 -1013.9kcal ●たんぱく質26.5g ●脂 質36.2g ●炭水化物145.1g ●食塩相当量3.8g

1日 栄養量	1食分 -2374.9kcal たんぱく質74.5g 脂 質66.2g 炭水化物373.7g 食塩相当量12.2g	1食分 -2841.0kcal たんぱく質93.8g 脂 質84.6g 炭水化物439.4g 食塩相当量27.2g	1食分 -2230.0kcal たんぱく質84.6g 脂 質64.1g 炭水化物340.0g 食塩相当量14.9g	1食分 -2574.6kcal たんぱく質76.5g 脂 質76.5g 炭水化物400.0g 食塩相当量13.0g	1食分 -2734.1kcal たんぱく質88.9g 脂 質77.2g 炭水化物422.2g 食塩相当量19.0g	1食分 -2136.3kcal たんぱく質68.9g 脂 質47.2g 炭水化物367.0g 食塩相当量15.0g	1食分 -2633.8kcal たんぱく質69.5g 脂 質89.7g 炭水化物388.4g 食塩相当量12.7g
-----------	---	---	---	---	---	---	---

※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。



10月

週間 献立表

日付	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝食	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	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 イワシの梅煮 付)インゲンの胡麻和え 大根鶏そぼろ 味噌汁(白菜・麴) 漬物	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	ごはん スクランブルエッグ ウインナー アスパラガスのソテー 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ごま塩	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) ごま昆布	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 -592.8kcal ●たんぱく質16.2g ●脂 質12.4g ●炭水化物105.8g ●食塩相当量4.4g	●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 -595.4kcal ●たんぱく質20.9g ●脂 質8.8g ●炭水化物108.1g ●食塩相当量3.8g	●1食分 -762.9kcal ●たんぱく質30.6g ●脂 質24.0g ●炭水化物108.3g ●食塩相当量4.6g	●1食分 -630.1kcal ●たんぱく質17.2g ●脂 質17.6g ●炭水化物101.6g ●食塩相当量4.2g	●1食分 -643.7kcal ●たんぱく質21.2g ●脂 質12.7g ●炭水化物111.8g ●食塩相当量3.9g	●1食分 -628.4kcal ●たんぱく質20.4g ●脂 質12.6g ●炭水化物109.8g ●食塩相当量5.4g
昼食	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)	ごはん 担々麺(温) 揚げ焼売 付)レタス 蒸し鶏の中華和え	ごはん からマヨ丼 切干大根煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(白菜・麴)	ごはん イカチリ丼 春雨の炒め物 ブロッコリーとポテトのサラダ 中華スープ(もやし・人参)	菜飯 卵あんかけうどん エビの天ぷら 付)オクラ 胡瓜の塩昆布和え	ごはん タコライス イカリングフライ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・麴)	ごはん 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)
	●1食分 -967.4kcal ●たんぱく質23.7g ●脂 質39.5g ●炭水化物132.2g ●食塩相当量6.5g	●1食分 -1182.8kcal ●たんぱく質38.0g ●脂 質36.8g ●炭水化物176.0g ●食塩相当量8.4g	●1食分 -1066.8kcal ●たんぱく質32.6g ●脂 質46.4g ●炭水化物131.6g ●食塩相当量5.7g	●1食分 -842.0kcal ●たんぱく質33.8g ●脂 質22.0g ●炭水化物129.3g ●食塩相当量3.9g	●1食分 -924.0kcal ●たんぱく質26.3g ●脂 質9.0g ●炭水化物185.4g ●食塩相当量9.1g	●1食分 -900.5kcal ●たんぱく質31.5g ●脂 質24.7g ●炭水化物141.0g ●食塩相当量5.8g	●1食分 -748.5kcal ●たんぱく質18.7g ●脂 質13.3g ●炭水化物141.6g ●食塩相当量4.9g
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 白身魚の味噌マヨ焼き 付)ブロッコリーごま和え 付)こらき芋 大豆五目煮 オクラと竹輪の和え物 すまし汁(とろろ・麴)	ごはん 豚肉の生姜焼き 付)千切りキャベツ 付)スパゲティ 大根とベーコンの煮物 味噌汁(油揚げ・麴)	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 白身魚のアクアパッツァ 付)スパゲティ 白菜とベーコンの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) クレープ(カスタード)	ごはん ハンバーグ照焼ソース 付)シューストリングポテト 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 コンソメスープ(玉葱・人参)
	●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 -737.3kcal ●たんぱく質27.7g ●脂 質14.1g ●炭水化物128.5g ●食塩相当量5.1g	●1食分 -1212.3kcal ●たんぱく質56.2g ●脂 質44.2g ●炭水化物152.5g ●食塩相当量12.2g	●1食分 -842.9kcal ●たんぱく質33.1g ●脂 質25.2g ●炭水化物124.1g ●食塩相当量5.7g	●1食分 -843.9kcal ●たんぱく質38.2g ●脂 質15.4g ●炭水化物140.6g ●食塩相当量13.1g	●1食分 -998.5kcal ●たんぱく質26.9g ●脂 質39.7g ●炭水化物132.4g ●食塩相当量6.2g

1日 栄養量	1食分 -2427.1kcal たんぱく質71.1g 脂 質77.1g 炭水化物369.4g 食塩相当量16.2g	1食分 -2654.7kcal たんぱく質82.2g 脂 質72.4g 炭水化物421.6g 食塩相当量15.3g	1食分 -2399.4kcal たんぱく質81.1g 脂 質69.4g 炭水化物368.1g 食塩相当量14.5g	1食分 -2817.1kcal たんぱく質120.6g 脂 質90.2g 炭水化物390.1g 食塩相当量20.7g	1食分 -2397.0kcal たんぱく質76.6g 脂 質51.9g 炭水化物411.1g 食塩相当量19.1g	1食分 -2388.1kcal たんぱく質90.9g 脂 質52.8g 炭水化物393.4g 食塩相当量22.8g	1食分 -2375.4kcal たんぱく質66.1g 脂 質65.6g 炭水化物383.8g 食塩相当量16.5g
-----------	---	---	---	--	---	---	---

※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 野球部

日付	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 炒り豆腐 味噌汁(大根・わかめ) 味付きのり	食パン スィートデニッシュつぶあん 具だくさんカレースープ コールスローサラダ ジャム	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)サニーレタス アスパラガスのソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物	ごはん 目玉焼き&ベーコン キャベツのカレー炒め 味噌汁(なす・油揚げ) 味付けのり	ごはん アジの塩焼き 付)オクラ大根おろし 絹揚げのそぼろ炒め 味噌汁(白菜・わかめ) 漬物	ごはん チーズオムレツ 付)キャベツ ブロッコリーとポテトのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) 漬物	ごはん 皮付きポテトとベーコンのソテー スパゲティサラダ 味噌汁(大根・わかめ) キャンディチーズ
	●1人分 -712.1kcal ●たんぱく質21.7g ●脂 質13.8g ●炭水化物126.1g ●食塩相当量3.4g	●1人分 -1055.7kcal ●たんぱく質20.5g ●脂 質29.3g ●炭水化物182.0g ●食塩相当量4.4g	●1人分 -647.2kcal ●たんぱく質16.4g ●脂 質10.0g ●炭水化物123.9g ●食塩相当量3.8g	●1人分 -660.1kcal ●たんぱく質22.6g ●脂 質12.0g ●炭水化物116.8g ●食塩相当量3.1g	●1人分 -671.4kcal ●たんぱく質26.6g ●脂 質9.6g ●炭水化物120.3g ●食塩相当量4.0g	●1人分 -659.2kcal ●たんぱく質17.6g ●脂 質10.7g ●炭水化物123.9g ●食塩相当量3.4g	●1人分 -743.8kcal ●たんぱく質18.5g ●脂 質13.9g ●炭水化物136.9g ●食塩相当量4.6g
昼食	ロコモコ丼 串カツ 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)	わかめごはん スパゲティ 豚肉の和風パスタ 青梗菜とカニカマの和え物 ワッフル	照焼チキン丼 小松菜のさつま揚げの煮浸し 胡瓜と春雨の酢の物 味噌汁(なす・油揚げ)	チキンカレーライス 牛肉コロッケ 付)レタス 牛乳	ごはん 味噌ラーメン 揚げ餃子 付)千切りキャベツ 春雨サラダ	あんかけかつ丼 豆腐とエビの旨煮 オクラのおかか和え すまし汁(えのき・わかめ)	他人丼 揚げたこ焼き 野菜サラダ
	●1人分 -1215.4kcal ●たんぱく質38.8g ●脂 質29.9g ●炭水化物199.0g ●食塩相当量3.5g	●1人分 -1265.4kcal ●たんぱく質37.2g ●脂 質19.0g ●炭水化物244.2g ●食塩相当量18.7g	●1人分 -1108.8kcal ●たんぱく質38.3g ●脂 質20.8g ●炭水化物194.8g ●食塩相当量6.2g	●1人分 -1455.3kcal ●たんぱく質38.1g ●脂 質43.8g ●炭水化物229.9g ●食塩相当量6.3g	●1人分 -1364.4kcal ●たんぱく質34.9g ●脂 質22.0g ●炭水化物256.4g ●食塩相当量7.6g	●1人分 -1137.2kcal ●たんぱく質34.3g ●脂 質17.2g ●炭水化物215.4g ●食塩相当量7.6g	●1人分 -1264.6kcal ●たんぱく質31.4g ●脂 質40.7g ●炭水化物194.5g ●食塩相当量4.3g
夕食	ごはん トンカツ おろしソース 付)千切りキャベツ 付)まかさら ピリ辛こんにゃく すまし汁(とろろ・麩) オレンジ 湯豆腐	ごはん 鶏肉のネギ塩ダレ焼き 付)レタス 付)ウェッジカットポテト 大豆のケチャップ煮 味噌汁(キャベツ・人参) 鶏肉追加	ごはん サバの胡麻味噌煮 付)焼き豆腐煮 もやしとささみのソテー 揚げナスボン酢 すまし汁(しめじ・わかめ) 鶏天	ごはん さっくりジャンボメンチカツ 付)サニーレタス 付)トマト ひじきとコーンの煮物 味噌汁(油揚げ・豆腐) リンゴゼリー 豚焼肉炒め	ごはん チキン南蛮 付)グリーンリーフ 付)スパゲティ キャベツのクリーム煮 味噌汁(豆腐・人参) 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の塩炒め エビカツ 付)レタス ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) オレンジ	ごはん サーモンフライ タルタルソース 付)グリーンリーフ 付)レモン 里芋の五目煮 さつまバター 味噌汁(玉葱・人参) 温泉卵
	●1人分 -1205.3kcal ●たんぱく質31.4g ●脂 質26.9g ●炭水化物211.5g ●食塩相当量6.3g	●1人分 -1428.3kcal ●たんぱく質60.0g ●脂 質47.1g ●炭水化物193.6g ●食塩相当量7.2g	●1人分 -1325.8kcal ●たんぱく質50.8g ●脂 質44.9g ●炭水化物187.6g ●食塩相当量5.5g	●1人分 -1369.4kcal ●たんぱく質37.1g ●脂 質34.0g ●炭水化物231.2g ●食塩相当量6.7g	●1人分 -1529.8kcal ●たんぱく質47.1g ●脂 質55.7g ●炭水化物214.7g ●食塩相当量7.7g	●1人分 -1109.6kcal ●たんぱく質32.3g ●脂 質22.4g ●炭水化物199.1g ●食塩相当量5.1g	●1人分 -1407.9kcal ●たんぱく質38.8g ●脂 質42.6g ●炭水化物215.8g ●食塩相当量4.0g

1日 栄養量	1人分 -3132.7kcal たんぱく質91.9g 脂 質70.5g 炭水化物536.6g 食塩相当量13.1g	1人分 -3750.4kcal たんぱく質117.7g 脂 質95.4g 炭水化物619.8g 食塩相当量30.2g	1人分 -3081.8kcal たんぱく質105.6g 脂 質75.8g 炭水化物506.2g 食塩相当量15.5g	1人分 -3484.8kcal たんぱく質97.8g 脂 質89.7g 炭水化物577.9g 食塩相当量16.1g	1人分 -3565.6kcal たんぱく質108.5g 脂 質87.3g 炭水化物591.3g 食塩相当量19.3g	1人分 -2906.0kcal たんぱく質84.2g 脂 質50.3g 炭水化物538.4g 食塩相当量16.1g	1人分 -3416.3kcal たんぱく質88.7g 脂 質97.2g 炭水化物547.2g 食塩相当量12.9g
-----------	---	--	--	---	--	---	---

※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。



10月

週間献立表 野球部

日付	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝食	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	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 イワシの梅煮 付)インゲンの胡麻和え 大根鶏そぼろ 味噌汁(白菜・麩) 漬物	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	ごはん スクランブルエッグ ウインナー アスパラガスのソテー 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ごま塩	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) ごま昆布	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人分 -670.5kcal ●たんぱく質17.6g ●脂 質12.6g ●炭水化物123.4g ●食塩相当量4.4g	●1人分 -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	●1人分 -673.1kcal ●たんぱく質22.3g ●脂 質9.1g ●炭水化物125.7g ●食塩相当量3.8g	●1人分 -840.6kcal ●たんぱく質32.0g ●脂 質24.2g ●炭水化物125.9g ●食塩相当量4.6g	●1人分 -707.8kcal ●たんぱく質18.5g ●脂 質17.8g ●炭水化物119.2g ●食塩相当量4.2g	●1人分 -721.4kcal ●たんぱく質22.6g ●脂 質12.9g ●炭水化物129.4g ●食塩相当量3.9g	●1人分 -706.1kcal ●たんぱく質21.8g ●脂 質12.8g ●炭水化物127.4g ●食塩相当量5.4g
昼食	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)	ごはん 担々麺(温) 揚げ焼売 付)レタス 蒸し鶏の中華和え	からマヨ丼 切干大根煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(白菜・麩)	イカチリ丼 春雨の炒め物 ブロッコリーとポテトのサラダ 中華スープ(もやし・人参)	菜飯 卵あんかけうどん エビの天ぷら 付)オクラ 胡瓜の塩昆布和え	タコライス イカリングフライ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・麩)	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)
	●1人分 -1465.5kcal ●たんぱく質33.7g ●脂 質59.0g ●炭水化物202.9g ●食塩相当量6.6g	●1人分 -1493.6kcal ●たんぱく質43.5g ●脂 質37.6g ●炭水化物246.6g ●食塩相当量8.4g	●1人分 -1377.7kcal ●たんぱく質38.1g ●脂 質47.2g ●炭水化物202.1g ●食塩相当量5.7g	●1人分 -1152.3kcal ●たんぱく質39.4g ●脂 質22.8g ●炭水化物199.8g ●食塩相当量3.9g	●1人分 -1241.6kcal ●たんぱく質32.2g ●脂 質9.9g ●炭水化物257.3g ●食塩相当量10.8g	●1人分 -1211.4kcal ●たんぱく質37.1g ●脂 質25.6g ●炭水化物211.6g ●食塩相当量5.8g	●1人分 -1121.9kcal ●たんぱく質24.8g ●脂 質18.4g ●炭水化物217.6g ●食塩相当量5.5g
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) ヨーグルト	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	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 付)ブロッコリーごま和え 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) スマチキ	ごはん 豚肉の生姜焼き 付)千切りキャベツ 付)スパゲティ 大根とベーコンの煮物 味噌汁(油揚げ・麩) 牛乳	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) 焼餃子追加	ごはん 白身魚のアクアパッツァ 付)スパゲティ 白菜とベーコンの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) クレープ(カスタード) チキンナゲット	ごはん ハンバーグ照焼ソース 付)シューストリングポテト 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 コンソメスープ(玉葱・人参) エビフライ
	●1人分 -1235.4kcal ●たんぱく質39.3g ●脂 質26.7g ●炭水化物213.1g ●食塩相当量5.4g	●1人分 -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	●1人分 -1253.7kcal ●たんぱく質40.6g ●脂 質30.5g ●炭水化物206.3g ●食塩相当量5.7g	●1人分 -1655.1kcal ●たんぱく質68.9g ●脂 質53.3g ●炭水化物233.4g ●食塩相当量12.4g	●1人分 -1203.5kcal ●たんぱく質40.7g ●脂 質28.5g ●炭水化物200.0g ●食塩相当量5.9g	●1人分 -1346.8kcal ●たんぱく質51.6g ●脂 質30.1g ●炭水化物219.9g ●食塩相当量13.8g	●1人分 -1377.7kcal ●たんぱく質36.0g ●脂 質44.0g ●炭水化物208.6g ●食塩相当量6.4g

1日 栄養量	1人分 -3371.4kcal たんぱく質111.3g 脂 質98.2g 炭水化物539.5g 食塩相当量16.4g	1人分 -3476.3kcal たんぱく質100.5g 脂 質75.4g 炭水化物602.4g 食塩相当量15.6g	1人分 -3304.4kcal たんぱく質101.0g 脂 質86.8g 炭水化物534.2g 食塩相当量15.2g	1人分 -3648.6kcal たんぱく質140.2g 脂 質100.3g 炭水化物559.2g 食塩相当量20.9g	1人分 -3152.9kcal たんぱく質91.5g 脂 質56.2g 炭水化物576.6g 食塩相当量20.9g	1人分 -3279.5kcal たんぱく質111.3g 脂 質68.6g 炭水化物560.9g 食塩相当量23.5g	1人分 -3205.7kcal たんぱく質82.6g 脂 質75.2g 炭水化物553.6g 食塩相当量17.4g
-----------	--	--	--	---	---	--	---

※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。

