

10月・11月 週間献立表

日付	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1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)グリーンリーフ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1日計 -848.0kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質28.5g ●炭水化物126.2g ●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 ちやしと錦糸卵の和え物 ジャム ●1日計 -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	ごはん 照り焼きミートボール 付)グリーンリーフ ブロッコリーソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物 ●1日計 -936.3kcal ●たんぱく質15.7g ●脂 質6.0g ●炭水化物105.8g ●食塩相当量3.6g	ごはん ジャーマンポテト ワインナー カニ風味サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 ●1日計 -758.8kcal ●たんぱく質19.8g ●脂 質28.1g ●炭水化物109.4g ●食塩相当量4.0g	ごはん オムレツ 明太ソース キャベツのカレー炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物 ●1日計 -610.5kcal ●たんぱく質17.0g ●脂 質13.2g ●炭水化物107.9g ●食塩相当量4.7g	ごはん サバの塩焼き 付)たまご焼き 里芋と人参の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 ●1日計 -784.7kcal ●たんぱく質23.7g ●脂 質27.0g ●炭水化物110.9g ●食塩相当量3.6g	ごはん 厚揚げの卵とじ 大根とあさりの煮物 黒ゴマ根菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物 ●1日計 -669.7kcal ●たんぱく質18.9g ●脂 質15.7g ●炭水化物113.9g ●食塩相当量3.5g
昼食	わかめごはん ミートソーススパゲティ 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ カリフラワーと豚のサラダ 牛乳 ●1日計 -1214.0kcal ●たんぱく質42.5g ●脂 質36.2g ●炭水化物186.5g ●食塩相当量16.8g	おろし豚丼 麻婆炒め ねばねばサラダ すまし汁(わかめ・麩) ●1日計 -983.6kcal ●たんぱく質21.2g ●脂 質40.4g ●炭水化物131.1g ●食塩相当量7.2g	ごはん 鶏塩ラーメン 揚げ餃子 付)千切りキャベツ オニオンマトサラダ ●1日計 -989.1kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質12.3g ●炭水化物162.2g ●食塩相当量7.0g	白身フライの卵とじ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 胡瓜とキャベツの香味和え すまし汁(しめじ・わかめ) ●1日計 -810.9kcal ●たんぱく質13.1g ●脂 質18.5g ●炭水化物131.1g ●食塩相当量4.7g	白玉焼きハヤシライス メンチカツ 付)レタス コールスローサラダ オレンジ ●1日計 -1157.6kcal ●たんぱく質30.0g ●脂 質57.4g ●炭水化物132.0g ●食塩相当量5.9g	オムライス スズメチキ 野菜サラダ コンソメスープ ●1日計 -1005.0kcal ●たんぱく質26.3g ●脂 質39.7g ●炭水化物134.5g ●食塩相当量6.0g	ごはん ソースかつ丼 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日計 -776.3kcal ●たんぱく質22.2g ●脂 質15.1g ●炭水化物139.0g ●食塩相当量5.8g
夕食	ごはん 豚キムチ 揚げ春巻き 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) ●1日計 -964.6kcal ●たんぱく質35.6g ●脂 質37.5g ●炭水化物121.4g ●食塩相当量3.4g	ごはん アジの唐揚げ中華あん 付)千切りキャベツ 付)トマト チャプチェ風 青梗菜のナムル 中華スープ(わかめ・玉葱) ●1日計 -748.5kcal ●たんぱく質25.9g ●脂 質15.9g ●炭水化物125.9g ●食塩相当量5.9g	ごはん 油淋鶏 付)グリーンリーフ 付)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) ●1日計 -974.3kcal ●たんぱく質34.0g ●脂 質38.4g ●炭水化物125.5g ●食塩相当量3.3g	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 ちやしのゆかり和え 味噌汁(大根・わかめ) ●1日計 -970.2kcal ●たんぱく質36.3g ●脂 質32.2g ●炭水化物138.0g ●食塩相当量5.7g	ごはん ヒレカツ 南瓜コロッケ 付)ブロッコリー 付)赤スバ ニラ玉 ツナコーンサラダ すまし汁(とろろ・麩) ●1日計 -962.7kcal ●たんぱく質29.7g ●脂 質27.5g ●炭水化物148.3g ●食塩相当量5.3g	ごはん タンダーリチキン 付)シーチキン 付)マカロニソテー 玉葱とベーコンのソテー コンソメスープ(じゃが芋・人参) ハロウィンカップケーキ ●1日計 -907.8kcal ●たんぱく質40.6g ●脂 質22.5g ●炭水化物115.8g ●食塩相当量5.1g	ごはん 鶏天 付)グリーンリーフ ポテトソテー コンソメスープ(キャベツ・人参) プリン ●1日計 -972.9kcal ●たんぱく質29.7g ●脂 質34.9g ●炭水化物136.9g ●食塩相当量3.1g

1日 栄養量	1日計 -3026.6kcal たんぱく質99.4g 脂 質103.0g 炭水化物436.1g 食塩相当量24.0g	1日計 -2635.7kcal たんぱく質74.8g 脂 質87.7g 炭水化物390.2g 食塩相当量17.2g	1日計 -2378.6kcal たんぱく質77.2g 脂 質56.8g 炭水化物393.6g 食塩相当量14.0g	1日計 -2539.0kcal たんぱく質87.4g 脂 質78.8g 炭水化物378.5g 食塩相当量18.0g	1日計 -2720.8kcal たんぱく質76.6g 脂 質98.0g 炭水化物388.2g 食塩相当量16.0g	1日計 -2697.6kcal たんぱく質90.6g 脂 質99.9g 炭水化物361.2g 食塩相当量14.6g	1日計 -2418.9kcal たんぱく質70.7g 脂 質65.7g 炭水化物369.7g 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。



11月 週間献立表

日付	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝食	ごはん ハッシュドポテト 付)サニーレタス 白菜とベーコンの煮物 味噌汁(大根・人参) 漬物 ●1日計 -1040.4kcal ●たんぱく質11.9g ●脂 質7.5g ●炭水化物107.2g ●食塩相当量3.4g	煮パン たまご蒸しパン 奥だくさんミネストローネ オクラしらすおろし ジャム ●1日計 -965.7kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質29.1g ●炭水化物152.4g ●食塩相当量4.6g	ごはん ミニハンバーグ 付)ブロッコリー ひじき煮 味噌汁(白菜・油揚げ) ジャム 味噌汁(わかめ・人参) ●1日計 -663.2kcal ●たんぱく質19.8g ●脂 質15.6g ●炭水化物110.9g ●食塩相当量4.1g	ごはん 大根と豚の味噌煮込み ゆで卵 すまし汁(えのき・わかめ) 納豆 ごま昆布 ●1日計 -701.5kcal ●たんぱく質29.3g ●脂 質15.6g ●炭水化物113.7g ●食塩相当量3.7g	ごはん アジの塩焼き なめこおろし 味噌揚げのそぼろ炒め 味噌汁(玉葱・わかめ) 漬物 ●1日計 -593.6kcal ●たんぱく質25.1g ●脂 質9.4g ●炭水化物102.7g ●食塩相当量3.9g	ごはん 豚角煮 豆苗サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 キャンディチーズ ●1日計 -722.9kcal ●たんぱく質19.5g ●脂 質20.3g ●炭水化物115.8g ●食塩相当量3.9g	ごはん がんもどきの煮物 きんぴらごぼろ ちやしのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物 ●1日計 -583.7kcal ●たんぱく質15.4g ●脂 質9.5g ●炭水化物110.8g ●食塩相当量4.6g
昼食	ボークカレーライス エビカツ 付)レタス 牛乳 ●1日計 -1020.3kcal ●たんぱく質33.0g ●脂 質36.6g ●炭水化物144.5g ●食塩相当量4.4g	オムハヤシ丼 キャベツツナマヨ炒め 野菜サラダ コンソメスープ(じゃが芋・コーン) ●1日計 -939.6kcal ●たんぱく質22.6g ●脂 質39.2g ●炭水化物127.0g ●食塩相当量6.5g	わかめごはん オポリタン メンチカツ 付)千切りキャベツ ●1日計 -1071.6kcal ●たんぱく質27.3g ●脂 質22.9g ●炭水化物192.4g ●食塩相当量19.0g	カツ丼 さつま揚げと大根の煮物 カリフラワーのマリネ すまし汁(しめじ・わかめ) ●1日計 -792.1kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質19.4g ●炭水化物129.3g ●食塩相当量5.7g	ごはん ちゃんぽん麺 チキンカツ 付)レタス ハンパンジー風サラダ ●1日計 -1083.1kcal ●たんぱく質38.6g ●脂 質28.3g ●炭水化物169.2g ●食塩相当量6.5g	煮麦丼 揚げたご焼き 付)千切りキャベツ オクラの胡麻和え 中華スープ(もやし・人参) ●1日計 -794.2kcal ●たんぱく質28.1g ●脂 質23.3g ●炭水化物122.0g ●食塩相当量4.0g	高菜明太マヨ豚丼 アスパラガスのソテー わかめのシャキリサラダ 味噌汁(大根・人参) ●1日計 -1013.5kcal ●たんぱく質24.1g ●脂 質48.6g ●炭水化物121.2g ●食塩相当量7.8g
夕食	ごはん カレーの煮付 付)焼き豆腐煮 付)きぬさや 南瓜の煮物 切干大根煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ●1日計 -668.6kcal ●たんぱく質30.3g ●脂 質5.9g ●炭水化物125.0g ●食塩相当量5.7g	チキンのレモンバター焼き 付)グリーンリーフ 付)マカロニソテー ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) ●1日計 -989.5kcal ●たんぱく質41.5g ●脂 質42.7g ●炭水化物105.7g ●食塩相当量7.6g	ごはん たらかつ イカリ揚げフライ 付)キャベツ 付)トマト 付)まかさら 春雨の群の物 味噌汁(白菜・麩) ●1日計 -789.3kcal ●たんぱく質22.9g ●脂 質19.0g ●炭水化物132.5g ●食塩相当量3.5g	ごはん ガイヤーン 付)グリーンリーフ 付)レモン 春雨の炒め物 小松菜のナムル スープ(ニラのかき玉) ●1日計 -889.3kcal ●たんぱく質42.1g ●脂 質28.9g ●炭水化物120.7g ●食塩相当量5.8g	ごはん 豚肉のウスターソース炒め じゃが芋サラダ 唐梗菜とカニカマの和え物 中華スープ(玉葱・豆腐) ●1日計 -814.4kcal ●たんぱく質28.3g ●脂 質26.6g ●炭水化物117.9g ●食塩相当量4.5g	ごはん ボーク南蛮 付)サニーレタス ナスのピリ辛炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・豆腐) ●1日計 -1164.7kcal ●たんぱく質33.7g ●脂 質58.7g ●炭水化物126.4g ●食塩相当量4.9g	ごはん 鶏の唐揚げ 香味ソース 大根サラダ はんごんの煮物 ほうれん草の柚子和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ●1日計 -902.5kcal ●たんぱく質46.2g ●脂 質25.0g ●炭水化物127.7g ●食塩相当量6.5g

1日 栄養量	1日計 -2229.3kcal たんぱく質75.2g 脂 質49.9g 炭水化物376.7g 食塩相当量13.5g	1日計 -2854.9kcal たんぱく質89.1g 脂 質111.0g 炭水化物385.1g 食塩相当量18.8g	1日計 -2524.0kcal たんぱく質70.0g 脂 質57.4g 炭水化物435.8g 食塩相当量26.6g	1日計 -2389.5kcal たんぱく質98.8g 脂 質63.9g 炭水化物363.7g 食塩相当量15.2g	1日計 -2491.2kcal たんぱく質92.0g 脂 質64.4g 炭水化物389.7g 食塩相当量15.0g	1日計 -2681.8kcal たんぱく質81.3g 脂 質102.2g 炭水化物364.2g 食塩相当量12.7g	1日計 -2499.7kcal たんぱく質85.7g 脂 質83.2g 炭水化物359.6g 食塩相当量18.9g
-----------	---	--	---	---	---	--	---

※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・11月

週間献立表 野球部

日付	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1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)グリーンソープ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1日計 -925.7kcal ●たんぱく質22.7g ●脂 質29.1g ●炭水化物143.8g ●食塩相当量3.9g	スティードデニッシュブレッド くるみロール チキンクリーム ちやしと錦糸卵の和え物 ジャム ●1日計 -1079.1kcal ●たんぱく質30.5g ●脂 質31.7g ●炭水化物168.4g ●食塩相当量4.5g	ごはん 照り焼きミートボール 付)グリーンソープ フロッコリーソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物 ●1日計 -614.0kcal ●たんぱく質17.0g ●脂 質6.2g ●炭水化物123.5g ●食塩相当量2.6g	ごはん ジャーマンポテト ワインナー カニ風味サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 ●1日計 -836.5kcal ●たんぱく質21.2g ●脂 質28.3g ●炭水化物127.1g ●食塩相当量4.0g	ごはん オムレツ 明太ソース キャベツのカレー炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物 ●1日計 -688.2kcal ●たんぱく質18.4g ●脂 質13.4g ●炭水化物125.5g ●食塩相当量4.7g	ごはん サバの塩焼き 付)たまご焼き 里芋と人参の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 ●1日計 -862.4kcal ●たんぱく質25.1g ●脂 質27.2g ●炭水化物128.5g ●食塩相当量3.9g	ごはん 厚揚げの卵とじ 大根とあさりの煮物 黒ゴマ根菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物 ●1日計 -747.4kcal ●たんぱく質20.3g ●脂 質15.9g ●炭水化物131.5g ●食塩相当量3.9g
昼食	わかめごはん ミートソース/ナパグティ 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ カリフラワーと卵のサラダ 牛乳 ●1日計 -1531.7kcal ●たんぱく質48.4g ●脂 質37.1g ●炭水化物260.3g ●食塩相当量18.5g	おろし豚丼 麻婆炒め ねばねばサラダ すまし汁(わかめ・麩) ●1日計 -1274.5kcal ●たんぱく質26.7g ●脂 質41.4g ●炭水化物201.7g ●食塩相当量7.2g	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 ●1日計 -1178.9kcal ●たんぱく質33.0g ●脂 質13.1g ●炭水化物232.8g ●食塩相当量7.0g	白身フライの卵とじ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 胡瓜とキャベツの香味和え すまし汁(しめじ・わかめ) ●1日計 -1120.9kcal ●たんぱく質36.8g ●脂 質19.4g ●炭水化物201.6g ●食塩相当量4.7g	白玉焼きハヤシライス メンチカツ 付)レタス コールスローサラダ オレンジ ●1日計 -1547.2kcal ●たんぱく質36.6g ●脂 質62.9g ●炭水化物210.7g ●食塩相当量7.5g	オムライス スズメチキ 野菜サラダ コンソメスープ ●1日計 -1369.0kcal ●たんぱく質33.5g ●脂 質43.0g ●炭水化物210.8g ●食塩相当量7.3g	ごはん ソースかつ丼 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日計 -1087.7kcal ●たんぱく質27.7g ●脂 質15.9g ●炭水化物209.5g ●食塩相当量5.8g
夕食	ごはん 豚キムチ 揚げ春巻き 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) ●1日計 -1435.0kcal ●たんぱく質44.3g ●脂 質48.5g ●炭水化物205.8g ●食塩相当量4.0g	ごはん アジの唐揚げ中華あん 付)千切りキャベツ 付)トマト チャプフェ風 青梗菜のナムル 中華スープ(わかめ・玉葱) ●1日計 -1124.2kcal ●たんぱく質38.2g ●脂 質29.5g ●炭水化物196.6g ●食塩相当量5.8g	ごはん 油淋鶏 付)グリーンソープ 付)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) ●1日計 -1340.4kcal ●たんぱく質43.8g ●脂 質42.2g ●炭水化物200.0g ●食塩相当量3.7g	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 ちやしのゆかり和え 味噌汁(大根・わかめ) ●1日計 -1387.1kcal ●たんぱく質42.8g ●脂 質39.9g ●炭水化物221.1g ●食塩相当量7.0g	ごはん ヒレカツ 南瓜コロッケ 付)フロッコリー 付)赤スバ ニラ玉 ツナコーンサラダ すまし汁(とろろ・麩) ●1日計 -1303.2kcal ●たんぱく質35.3g ●脂 質28.3g ●炭水化物229.0g ●食塩相当量5.4g	ごはん タンダリーチキン 付)サニーレタス 付)マカロニソテー 玉葱とベーコンのソテー コンソメスープ(じゃが芋・人参) ハロウィンカップケーキ ●1日計 -1330.5kcal ●たんぱく質35.8g ●脂 質42.2g ●炭水化物186.9g ●食塩相当量5.3g	ごはん 鶏天 付)グリーンソープ ポテトソテー コンソメスープ(キャベツ・人参) プリン ●1日計 -1406.8kcal ●たんぱく質42.1g ●脂 質42.1g ●炭水化物217.5g ●食塩相当量4.3g

1日 米飯量	1日計 -3892.4kcal たんぱく質115.5g 脂 質115.1g 炭水化物609.8g 食塩相当量26.8g	1日計 -3496.0kcal たんぱく質95.4g 脂 質95.4g 炭水化物566.7g 食塩相当量17.5g	1日計 -3133.2kcal たんぱく質93.9g 脂 質61.6g 炭水化物556.3g 食塩相当量14.3g	1日計 -3354.4kcal たんぱく質100.8g 脂 質87.5g 炭水化物549.8g 食塩相当量18.3g	1日計 -3538.6kcal たんぱく質90.2g 脂 質104.6g 炭水化物565.2g 食塩相当量17.6g	1日計 -3562.0kcal たんぱく質114.3g 脂 質112.5g 炭水化物526.2g 食塩相当量16.2g	1日計 -3241.4kcal たんぱく質90.5g 脂 質73.9g 炭水化物558.5g 食塩相当量14.0g
-----------	---	---	---	--	--	---	---

※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。



11月

週間献立表 野球部

日付	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝食	ごはん ハッシュドポテト 付)サニーレタス 白菜とベーコンの煮物 味噌汁(大根・人参) 漬物 ●1日計 -618.1kcal ●たんぱく質13.3g ●脂 質7.7g ●炭水化物124.9g ●食塩相当量3.4g	食パン たまご蒸しパン 奥だくさんミネストローネ オクラしらすおろし ジャム ●1日計 -1111.2kcal ●たんぱく質27.8g ●脂 質29.5g ●炭水化物187.6g ●食塩相当量6.5g	ごはん ミニハンバーグ 付)フロッコリー ひじき煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 漬物 ●1日計 -740.9kcal ●たんぱく質21.2g ●脂 質15.8g ●炭水化物128.5g ●食塩相当量4.1g	ごはん 大根と豚の味噌煮込み ゆで卵 すまし汁(えのき・わかめ) ●1日計 -779.2kcal ●たんぱく質30.7g ●脂 質15.8g ●炭水化物131.3g ●食塩相当量3.7g	ごはん アジの塩焼き なめこおろし 揚げのそぼろ炒め 味噌汁(玉葱・わかめ) 漬物 ●1日計 -671.3kcal ●たんぱく質26.4g ●脂 質9.6g ●炭水化物120.3g ●食塩相当量3.9g	ごはん 豚角煮 黒豆サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 ●1日計 -800.6kcal ●たんぱく質20.9g ●脂 質20.5g ●炭水化物133.4g ●食塩相当量3.9g	ごはん がんもどきの煮物 きんぴらごぼう ちやしのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物 ●1日計 -661.4kcal ●たんぱく質16.8g ●脂 質9.8g ●炭水化物128.4g ●食塩相当量4.3g
昼食	ボークカレーライス エビカツ 付)レタス 牛乳 ●1日計 -1331.2kcal ●たんぱく質38.6g ●脂 質37.4g ●炭水化物215.0g ●食塩相当量4.4g	オムハヤシ丼 キャベツツナマヨ炒め 野菜サラダ コンソメスープ(じゃが芋・コーン) ●1日計 -1250.5kcal ●たんぱく質28.2g ●脂 質40.0g ●炭水化物197.5g ●食塩相当量6.5g	わかめごはん ナポリタン メンチカツ 付)千切りキャベツ ●1日計 -1389.3kcal ●たんぱく質33.2g ●脂 質23.8g ●炭水化物264.1g ●食塩相当量21.2g	カツ丼 さつま揚げと大根の煮物 カリフラワーのマリネ すまし汁(しめじ・わかめ) ●1日計 -1103.0kcal ●たんぱく質33.0g ●脂 質20.2g ●炭水化物199.8g ●食塩相当量5.8g	ごはん ちゃんぽん種 チキンカツ 付)レタス パンパンジー風サラダ ●1日計 -1394.0kcal ●たんぱく質44.1g ●脂 質29.1g ●炭水化物239.7g ●食塩相当量6.5g	麻婆丼 揚げたご焼き 付)千切りキャベツ オクラの胡麻和え 中華スープ(もやし・人参) ●1日計 -1105.1kcal ●たんぱく質33.6g ●脂 質24.1g ●炭水化物192.5g ●食塩相当量4.0g	高菜明太マヨ豚丼 アスパラガスのソテー わかめのジャッキリサラダ 味噌汁(大根・人参) ●1日計 -1324.3kcal ●たんぱく質29.7g ●脂 質49.5g ●炭水化物191.7g ●食塩相当量7.8g
夕食	ごはん カレーの煮付 付)焼き豆腐煮 付)きぬさや 南瓜の煮物 切干大根煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ●1日計 -1184.9kcal ●たんぱく質43.2g ●脂 質22.3g ●炭水化物202.9g ●食塩相当量6.4g	ごはん チキンのレモンバター焼き 付)グリーンソープ 付)マカロニソテー ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) ●1日計 -1421.9kcal ●たんぱく質56.6g ●脂 質36.1g ●炭水化物176.7g ●食塩相当量8.8g	ごはん たらカツ イカリ揚げフライ 付)キャベツ 付)トマト 付)まかさら 春雨の群の物 味噌汁(白菜・麩) ●1日計 -1207.2kcal ●たんぱく質36.7g ●脂 質26.8g ●炭水化物205.8g ●食塩相当量4.3g	ごはん ガイマーン 付)グリーンソープ 付)レモン 春雨のゆめ物 小松菜のナムル スープ(ニラのかき玉) ●1日計 -1264.4kcal ●たんぱく質50.2g ●脂 質30.2g ●炭水化物202.4g ●食塩相当量5.9g	ごはん 豚肉のウスターソース炒め じゃが芋サラダ 青梗菜とカニカマの和え物 中華スープ(玉葱・豆腐) ●1日計 -1256.5kcal ●たんぱく質43.6g ●脂 質35.6g ●炭水化物193.7g ●食塩相当量5.4g	ごはん ボーク南蛮 付)サニーレタス ナスのピリ辛炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・豆腐) ●1日計 -1607.6kcal ●たんぱく質46.4g ●脂 質67.7g ●炭水化物207.4g ●食塩相当量5.1g	ごはん 鶏の唐揚げ 香味ソース 大根サラダ れんごんの煮物 ほうれん草の柚子和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ●1日計 -1227.9kcal ●たんぱく質52.0g ●脂 質25.9g ●炭水化物202.0g ●食塩相当量6.5g

1日 米飯量	1日計 -3134.2kcal たんぱく質95.1g 脂 質67.4g 炭水化物542.7g 食塩相当量14.1g	1日計 -3783.6kcal たんぱく質112.6g 脂 質125.7g 炭水化物561.9g 食塩相当量19.7g	1日計 -3337.3kcal たんぱく質91.1g 脂 質66.4g 炭水化物598.4g 食塩相当量29.5g	1日計 -3146.6kcal たんぱく質113.9g 脂 質66.3g 炭水化物533.6g 食塩相当量15.3g	1日計 -3321.8kcal たんぱく質114.2g 脂 質74.3g 炭水化物553.7g 食塩相当量15.8g	1日計 -3513.3kcal たんぱく質100.9g 脂 質112.3g 炭水化物533.3g 食塩相当量13.0g	1日計 -3213.7kcal たんぱく質98.5g 脂 質85.1g 炭水化物522.1g 食塩相当量18.9g
-----------	---	---	---	--	--	---	---

※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。

