

日	3月1日 (土)	3月2日 (日)	3月3日 (月)	3月4日 (火)	3月5日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)	3月8日 (土)
曜日								
朝食	ご飯・パン 豆腐・玉葱の味噌汁  厚揚げのそぼろあん ポテトサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・豆腐の味噌汁  和風スクランブル 切干とごぼうのマヨぼんだれ 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・コーンのスープ  コロッケ ウィンナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁  ニシンの甘露煮 ひじきと枝豆の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン わかめ・葱のスープ  チキンナゲット ごぼうのポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン はんぺん・水菜の味噌汁  肉野菜炒め ハム 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参のスープ  ウィンナー ほうれん草とコーンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン チンゲン菜・もやしの味噌汁  だし巻き玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め 納豆 牛乳
	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中
	E 699 P 26.0 F 22.0 C 101.3 S 3.0	E 737 P 25.5 F 25.6 C 103.9 S 3.1	E 712 P 21.8 F 24.6 C 103.7 S 2.5	E 808 P 26.9 F 26.9 C 113.3 S 2.6	E 559 P 20.1 F 25.1 C 64.1 S 3.5	E 623 P 24.0 F 16.8 C 97.7 S 3.4	E 513 P 21.6 F 24.1 C 53.3 S 3.5	E 663 P 25.0 F 20.3 C 98.5 S 3.0
	ご飯小	ご飯小	ご飯小	ご飯小	ご飯小	ご飯小	ご飯小	ご飯小
	kcal 621 E 24.8 E 21.9 E 82.8 E 3.0	kcal 659 E 24.3 E 25.5 E 85.4 E 3.1	kcal 622 E 20.4 E 24.4 E 82.4 E 2.5	kcal 730 E 25.7 E 26.8 E 94.8 E 2.6	kcal 507 E 18.6 E 24.0 E 55.0 E 3.3	kcal 545 E 22.8 E 16.7 E 79.2 E 3.4	kcal 461 E 20.1 E 23.0 E 44.2 E 3.3	kcal 585 E 23.8 E 20.2 E 80.0 E 3.0
昼食	A 炒飯 ブロッコリーとコーンのマヨ和え 三色寒天ゼリー 白菜・チンゲン菜の中華スープ	A 味噌とんかつ 白菜のお浸し フルーチェ ミックスベリー 麩・葱の味噌汁 ご飯	A ミックスうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 蒟蒻ぶどうゼリー 混ぜご飯	A そばめし 菜の花みぞれ和え フルーツヨーグルト 大根・大根葉の味噌汁 ご飯	ラーメン 塩ラーメン 焼売 蒟蒻ピーチゼリー ご飯	A イカ天丼 ブロッコリーのマスタードマヨ和え プリン ごぼう・人参の味噌汁 ご飯	A 焼きうどん 野菜サラダ 青りんごゼリー 油揚げ・葱の味噌汁 ご飯	A 豚ロース肉の生姜焼き 小松菜のお浸し パン缶 玉葱・わかめの味噌汁 ご飯
	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大
	E 662 P 13.8 F 19.0 C 112.6 S 4.0	E 889 P 22.1 F 20.1 C 159.4 S 5.0	E 759 P 17.5 F 9.0 C 150.9 S 6.5	E 674 P 16.2 F 19.7 C 113.6 S 5.4	E 821 P 26.9 F 10.6 C 152.5 S 9.8	E 842 P 17.7 F 18.3 C 155.3 S 3.7	E 853 P 22.7 F 14.0 C 158.5 S 7.0	E 809 P 25.1 F 16.4 C 141.4 S 4.0
	kcal 662 E 13.8 E 19.0 E 112.6 E 4.0	kcal 889 E 22.1 E 20.1 E 159.4 E 5.0	kcal 759 E 17.5 E 9.0 E 150.9 E 6.5	kcal 674 E 16.2 E 19.7 E 113.6 E 5.4	kcal 821 E 26.9 E 10.6 E 152.5 E 9.8	kcal 842 E 17.7 E 18.3 E 155.3 E 3.7	kcal 853 E 22.7 E 14.0 E 158.5 E 7.0	kcal 809 E 25.1 E 16.4 E 141.4 E 4.0
夕食	A ポークソテーオニオンソース B AB共通メニュー 青菜と高野豆腐の煮物 海藻のわさび和え ご飯 大根・えのきの味噌汁	A チキンソテー 黒胡椒ソース B AB共通メニュー キャベツと人参の辛子醤油 ご飯 チゲ風汁	A ハンバーグ ジンジャーソース B AB共通メニュー つきこんときこのピリ辛炒め 小松菜の香味浸し ご飯 もやし・人参の味噌汁	A チキンの味噌マヨネーズソース B AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 おくらとピリ辛和え ご飯 玉葱・ふのりの味噌汁	A 豚焼肉ともやしのねぎソース B AB共通メニュー がんもの煮物 レンコンサラダ ご飯 小松菜・豆腐の味噌汁	A 照り煮チキン B AB共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め 白菜と玉葱の和風和え ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁	A ポークカレー B AB共通メニュー ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	A きんぴら焼肉 B AB共通メニュー 大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 しめじ・高野豆腐の味噌汁
	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大
	E 832 P 27.4 F 20.0 C 137.6 S 5.4	E 1,010 P 48.0 F 32.3 C 137.5 S 3.0	E 800 P 24.1 F 14.7 C 146.9 S 5.0	E 990 P 33.3 F 31.1 C 149.6 S 4.9	E 1,038 P 27.9 F 41.7 C 140.7 S 5.5	E 834 P 32.0 F 19.5 C 135.8 S 3.9	E 807 P 26.9 F 24.7 C 124.4 S 3.3	E 852 P 22.3 F 14.6 C 162.4 S 4.4
	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中
	E 676 P 24.9 F 19.7 C 100.5 S 5.4	E 854 P 45.5 F 32.0 C 100.4 S 3.0	E 644 P 21.6 F 14.4 C 109.8 S 5.0	E 834 P 30.8 F 30.8 C 112.5 S 4.9	E 882 P 25.4 F 41.4 C 103.6 S 5.5	E 678 P 29.5 F 19.2 C 98.7 S 3.9	E 696 P 19.8 F 14.3 C 125.3 S 4.4	E 696 P 19.8 F 14.3 C 125.3 S 4.4
	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大
	E 676 P 24.9 E 19.7 E 100.5 E 5.4	E 854 P 45.5 E 32.0 E 100.4 E 3.0	E 644 P 21.6 E 14.4 E 109.8 E 5.0	E 834 P 30.8 E 30.8 E 112.5 E 4.9	E 882 P 25.4 E 41.4 E 103.6 E 5.5	E 678 P 29.5 E 19.2 E 98.7 E 3.9	E 696 P 19.8 E 14.3 E 125.3 E 4.4	E 696 P 19.8 E 14.3 E 125.3 E 4.4
	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中
	E 676 P 24.9 E 19.7 E 100.5 E 5.4	E 854 P 45.5 E 32.0 E 100.4 E 3.0	E 644 P 21.6 E 14.4 E 109.8 E 5.0	E 834 P 30.8 E 30.8 E 112.5 E 4.9	E 882 P 25.4 E 41.4 E 103.6 E 5.5	E 678 P 29.5 E 19.2 E 98.7 E 3.9	E 696 P 19.8 E 14.3 E 125.3 E 4.4	E 696 P 19.8 E 14.3 E 125.3 E 4.4

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

・朝食のライスは、中200g/小150gにて、表示をしております。  
・昼食のライスは、大300gにて、種々のセットライスは小150gにて表示をしております。  
・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示をしております。

日 曜 日	3月9日 (日)	3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)					
<div>朝食</div>	ご飯・パン ほうれん草・人参の味噌汁  オニオンスクランブル ハムとブロッコリーのマヨソース 納豆 牛乳	ご飯・パン ポテト・野菜のスープ  照焼き肉団子 いんげん柚子しょうゆ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁  鯖の塩焼き 白菜と挽肉の炒め煮 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・ベーコンのスープ  豆腐ハンバーグ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳					
	E P F C S 692 25.1 23.7 96.4 2.9	E P F C S 672 19.1 16.1 115.9 3.2	E P F C S 682 25.6 24.3 91.0 2.3	E P F C S 549 21.0 22.7 69.2 4.1					
	536 22.6 23.4 59.3 2.9	493 16.2 15.8 73.3 3.2	526 23.1 24.0 53.9 2.3	445 18.0 20.6 51.1 3.7					
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g					
<div>昼食</div>	A コロッケとチキンカツ  キャベツ塩昆布和え 黒糖ゼリー  厚揚げ・豆苗の味噌汁 ご飯	<div>ラーメン</div> とんこつラーメン  春巻 愛玉子  ご飯	A 鶏肉きんぴら丼  大根とツナの青じそサラダ たいやき  豆腐・三つ葉の味噌汁					閉 寮 日	
	E P F C S 874 17.6 20.7 159.7 2.9	E P F C S 816 26.5 14.2 144.0 8.1	E P F C S 744 23.4 13.2 133.4 4.9						
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g						
<div>夕食</div>	A チキンソテー メキシカンソース  B   AB共通メニュー もやし中華浸し ご飯 豚汁	A シューマイのピリ辛野菜あんかけ  B   AB共通メニュー キャベツと筍の炒め煮 きゅうりの和風ピクルス ご飯 なめこ・白菜の味噌汁	<div>カレー</div> チキンカレー  B   AB共通メニュー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬  牛乳						
	E P F C S 871 35.1 25.0 131.4 3.7	E P F C S 756 18.3 12.5 147.5 6.5	E P F C S 887 24.8 37.1 119.0 4.1						
	Aご飯中 715 32.6 24.7 94.3 3.7	600 15.8 12.2 110.4 6.5							
	Bご飯大 Bご飯中 kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g						

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。  
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。