

日曜日	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)	1月12日 (日)	1月13日 (月)	
朝食	開寮日	ご飯・パン もやし・葱の味噌汁	ご飯・パン ポテト・野菜のスープ	ご飯・パン ごぼう・人参の味噌汁	ご飯・パン 豆腐・小松菜のスープ	ご飯・パン 麩・わかめの味噌汁	ご飯・パン 大根・大根葉の味噌汁	ご飯・パン 小松菜・はんぺんのスープ	
		ミートオムレツ ウインナーと野菜のソテー 納豆 牛乳	チキンナゲット 白菜とハムの炒め 野菜サラダ 牛乳	ハンバーグ ひじきと枝豆の煮物 納豆 牛乳	オニオンスクランブル コーンじゃがバター風味 野菜サラダ 牛乳	だしまき玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め 納豆 牛乳	肉野菜炒め 和風スパゲッティー 納豆 牛乳	トマトスクランブル ベーコン 野菜サラダ 牛乳	
		E 660 P 22.5 F 20.4 C 99.6 S 3.3	E 513 P 20.5 F 21.2 C 60.9 S 3.3	E 642 P 23.1 F 16.6 C 103.9 S 3.8	E 571 P 23.1 F 24.8 C 64.0 S 3.1	E 683 P 27.0 F 21.5 C 96.6 S 3.4	E 718 P 25.5 F 18.7 C 115.6 S 3.9	E 523 P 23.2 F 27.7 C 54.1 S 3.6	
		582 21.3 20.3 81.1 3.3 kcal g g g g	461 19.0 20.1 51.8 3.1 kcal g g g g	564 21.9 16.5 85.4 3.8 kcal g g g g	519 21.6 23.7 54.9 2.9 kcal g g g g	605 25.8 21.4 78.1 3.4 kcal g g g g	640 24.3 18.6 97.1 3.9 kcal g g g g	471 21.7 26.6 45.0 3.4 kcal g g g g	
昼食		パスタ 七草の和風スパゲッティ	ラーメン 塩ラーメン	Aタコライス	A穴子天ぷらうどん	Aジャコ炒飯	Aコロッケとチキンカツ	ラーメン とんこつラーメン	
		野菜サラダ 蒟蒻ピーチゼリー	おくらのピリ辛和え オレンジ	蒸し鶏と胡瓜の梅和え グレープフルーツゼリー	めかぶおろし プリン	ツナマヨポテト フルーツヨーグルト	白菜の塩昆布和え フルーチェ ミックスオレンジ	春巻 蒟蒻ぶどうゼリー	
		レタス・コーンのスープ ご飯・パン	ご飯	もずく・葱の味噌汁	混ぜご飯	チンゲン菜・玉葱の中華スープ	豆苗・なめこの味噌汁 ご飯	ご飯	
		E 570 P 16.9 F 13.7 C 101.6 S 5.0 kcal g g g g	E 748 P 24.6 F 9.4 C 140.8 S 8.0 kcal g g g g	E 639 P 22.1 F 9.1 C 121.8 S 3.6 kcal g g g g	E 773 P 18.1 F 9.6 C 151.6 S 5.1 kcal g g g g	E 648 P 18.5 F 15.6 C 111.1 S 4.4 kcal g g g g	E 858 P 17.6 F 20.9 C 153.9 S 2.9 kcal g g g g	E 841 P 26.5 F 14.2 C 150.1 S 8.1 kcal g g g g	
夕食		Aキーマカレー	A豚焼肉ともやしのねぎソース	A鶏の揚げだし野菜あん	＼がんばる人のチカラになるごはん／ 勝ち飯 鶏むね肉のパン粉焼きセット さつま芋とレーズンのチーズサラダ ご飯 豆乳と野菜のスープ	Aハヤシライス	Aカツ皿	A照り煮チキン	A揚げ鶏のオーロラソース
		B一口餃子の磯辺揚げ	B	Bさばの生姜煮		B	B麻婆豆腐	B白身魚のマヨネーズチーズ焼き	B肉豆腐
	AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー 湯豆腐（生姜あん） ブロッコリーのマスタードマヨ和え ご飯 キャベツ・大根の味噌汁	AB共通メニュー 厚揚げと里芋の煮物 菜の花のみぞれ和え ご飯 えのき・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳		AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 大根サラダ ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁	AB共通メニュー 小松菜の香味浸し ご飯 豚汁	AB共通メニュー 白菜ときのこの煮物 きゅうりの和風ピクルス ご飯 大根・もやしの味噌汁	
	E 835 P 26.7 F 32.1 C 114.1 S 2.7	E 839 P 29.2 F 16.8 C 146.4 S 5.4	E 834 P 28.6 F 20.5 C 136.8 S 5.6	E 1,074 P 39.7 F 27.9 C 168.8 S 3.2		E 976 P 24.5 F 27.6 C 163.2 S 4.3	E 928 P 33.6 F 29.8 C 136.5 S 4.8	E 808 P 32.4 F 20.5 C 127.7 S 3.7	E 990 P 28.5 F 38.8 C 135.2 S 4.9
	Aご飯中	683 26.7 16.5 109.3 5.4	678 26.1 20.2 99.7 5.6			772 31.1 29.5 99.4 4.8	652 29.9 20.2 90.6 3.7	834 26.0 38.5 98.1 4.9	
	Bご飯大	820 22.6 19.1 142.0 3.9	894 27.6 29.5 127.0 4.5			809 28.7 18.2 137.7 6.8	535 10.9 4.2 118.1 1.9	828 32.4 18.9 137.1 6.0	
	Bご飯中	664 20.1 18.8 104.9 3.9	738 25.1 29.2 89.9 4.5			653 26.2 17.9 100.6 6.8	379 8.4 3.9 81.0 1.9	672 29.9 18.6 100.0 6.0	
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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、表示しております。
- 昼食丼のライス量は太300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示しております。
- 夕食のライス量は、太300g/中200gにて、表示しております。

日曜日	1月14日 (火)					1月15日 (水)					1月16日 (木)					1月17日 (金)					1月18日 (土)					1月19日 (日)					1月20日 (月)					1月21日 (火)									
朝食																																													
	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁					ご飯・パン 葱・わかめのスープ					ご飯・パン ほうれん草・人参の味噌汁					ご飯・パン コーン・キャベツのスープ					ご飯・パン 麩・小松菜の味噌汁					ご飯・パン 葱・なめこの味噌汁					ご飯・パン チンゲン菜・人参のスープ					ご飯・パン 清まし汁									
	照焼き肉団子 ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳					白身魚フライ スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳					高野豆腐の卵とし さつま芋ダイスサラダ 納豆 牛乳					ウィンナー ほうれん草とかぼちゃのソテー 野菜サラダ 牛乳					根菜鶏つくねハンバーグ いんげんの柚子醤油 納豆 牛乳					厚焼玉子 白菜と挽肉の炒め煮 納豆 牛乳					コーンスクランブル ハム 野菜サラダ 牛乳					鯖の塩焼き さつま揚げと人参のきんぴら 納豆 牛乳									
	栄養価 ご飯中					E P F C S 698 23.0 19.7 109.7 3.7					E P F C S 603 19.4 24.8 76.5 3.1					E P F C S 635 23.0 15.9 102.7 3.8					E P F C S 519 21.4 24.1 55.3 3.5					E P F C S 631 24.1 15.0 102.5 3.4					E P F C S 623 23.7 17.3 96.6 3.0					E P F C S 514 22.3 22.0 57.3 3.2					E P F C S 679 25.4 23.2 92.9 2.3				
	ご飯小					542 20.5 19.4 72.6 3.7 kcal g g g g					499 16.4 22.7 58.4 2.7 kcal g g g g					479 20.5 15.6 65.6 3.8 kcal g g g g					415 18.4 22.0 37.2 3.1 kcal g g g g					475 21.6 14.7 65.4 3.4 kcal g g g g					467 21.2 17.0 59.5 3.0 kcal g g g g					410 19.3 19.9 39.2 2.8 kcal g g g g					523 22.9 22.9 55.8 2.3 kcal g g g g				
昼食																																													
	A 鶏肉きんぴら丼 大根とツナの青じそサラダ みかんゼリー しいたけ・高野豆腐の味噌汁					A きつねうどん コロッケ おしるこ 混ぜご飯					A 鶏の竜田揚げ丼 切干大根のコールスローサラダ はちみつレモンゼリー しめじ・三つ葉の味噌汁					バーコンとピーマンのトマトソースパスタ 野菜サラダ フルーツ白玉 コンソメジュリアン ご飯・パン					A ツナコーンピラフ もやしの中華浸し 黒糖ゼリー バーコン・ポテトのスープ					A 揚げ餃子と焼売 ブロッコリーのカレーマヨ和え フルーチェ イチゴ 厚揚げ・えのきの味噌汁 ご飯					A ミックスうどん 野菜かき揚げ ヨーグルトとグラノーラ 混ぜご飯					A ハンバーグ丼 ほうれん草のお浸し 青りんごゼリー 豆腐・水菜の味噌汁									
	栄養価 ご飯大					E P F C S 711 21.4 12.6 129.0 4.7 kcal g g g g					E P F C S 969 24.1 11.3 189.8 7.0 kcal g g g g					E P F C S 983 34.0 28.6 151.1 4.8 kcal g g g g					E P F C S 789 25.6 9.5 153.5 4.1 kcal g g g g					E P F C S 675 17.5 10.4 134.5 4.7 kcal g g g g					E P F C S 837 20.8 20.2 146.6 3.4 kcal g g g g					E P F C S 850 18.8 19.4 148.7 6.2 kcal g g g g					E P F C S 725 27.5 17.1 117.4 3.7 kcal g g g g				
夕食																																													
	A 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 シューマイのピリ辛野菜あんかけ AB共通メニュー 炒り豆腐 小松菜のおかか和え ご飯 水菜・玉葱の味噌汁					A ハンバーグジンジャーソース さばカレーカツ AB共通メニュー キャベツと筍の炒め煮 おくらとワカメの酢の物 ご飯 油揚げ・白菜の味噌汁					A 豚肉の南蛮焼き アジフライ AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく 白菜と玉葱の和風和え ご飯 ごぼう・チンゲン菜の味噌汁					A ポークカレー B アジフライ AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳					A バジルチキンソテー B メンチカツツレツ粒マスタードソース AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 大根と蒸し鶏のおかか和え ご飯 豆苗・玉葱の味噌汁					A チキンの味噌マヨネーズソース B 豚肉と野菜のオイスターソース炒め AB共通メニュー オクラの塩昆布和え ご飯 チゲ風汁					A 揚げ鶏の甘辛だれ 魚を食べよう 鱈と白菜の和風煮 AB共通メニュー 大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 しいたけ・わかめの味噌汁					A 豚肉の粗挽きペッパー焼き B 麻婆茄子 AB共通メニュー バーコンとポテトのガーリック醤油炒め 海藻のわさび和え ご飯 もずく・葱の味噌汁									
	栄養価 Aご飯大					E P F C S 875 30.9 27.9 129.2 3.9					E P F C S 873 31.7 28.1 129.1 3.9					E P F C S 774 24.1 20.5 126.7 5.1					E P F C S 850 21.1 31.5 125.8 3.0					E P F C S 980 29.3 23.9 164.0 6.4					E P F C S 1,056 40.4 35.9 148.1 5.5					E P F C S 902 33.4 26.6 135.4 6.7					E P F C S 793 27.8 21.4 129.4 3.9				
	Aご飯中					719 28.4 27.6 92.1 3.9					717 29.2 27.8 92.0 3.9										824 26.8 23.6 126.9 6.4					900 37.9 35.6 111.0 5.5					746 30.9 26.3 98.3 6.7					637 25.3 21.1 92.3 3.9									
	Bご飯大					810 23.3 17.6 143.2 5.6					775 20.1 18.0 137.4 3.2					804 25.4 19.9 133.9 3.7					885 27.0 25.2 143.7 5.2					909 39.8 25.4 136.3 5.9					710 27.1 5.6 135.6 6.1					811 18.5 23.1 139.3 6.2									
Bご飯中					654 20.8 17.3 106.1 5.6					619 17.6 17.7 100.3 3.2					658 23.1 19.6 99.3 3.7					729 24.5 24.9 106.6 5.2					753 37.3 25.1 99.2 5.9					554 24.6 5.3 98.5 6.1					655 16.0 22.8 102.2 6.2										
					kcal g g g g					kcal g g g g					kcal g g g g					kcal g g g g					kcal g g g g					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。

日曜日	1月22日 (水)					1月23日 (木)					1月24日 (金)					1月25日 (土)					1月26日 (日)					1月27日 (月)					1月28日 (火)					1月29日 (水)									
朝食																																													
	ご飯・パン ハム・もやしのスープ					ご飯・パン ふのり・小松菜の味噌汁					ご飯・パン 白菜・人参のスープ					ご飯・パン 麩・大根の味噌汁					ご飯・パン 厚揚げ・キャベツの味噌汁					ご飯・パン 豆苗・玉葱のスープ					ご飯・パン 葱・なめこの味噌汁					ご飯・パン もやし・人参のスープ									
	ウィンナー 蒸し鶏のコールスローサラダ 野菜サラダ 牛乳					和風スクランブル 白菜とチャーシューの炒め 納豆 牛乳					プレーンオムレツ ごぼうのポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳					ー口つくねの照り焼き ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 納豆 牛乳					目玉焼き 肉野菜炒め 納豆 牛乳					ミートオムレツ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳					白身魚フライ ごぼうの中華サラダ 納豆 牛乳					ほうれん草スクランブル ジャーマンポテト 野菜サラダ 牛乳									
	栄養価 ご飯中					E P F C S 535 21.8 26.5 53.2 3.5					E P F C S 663 24.0 21.4 95.2 3.0					E P F C S 494 16.6 19.9 63.2 3.5					E P F C S 703 25.0 23.3 100.9 3.3					E P F C S 721 29.7 24.1 98.3 3.3					E P F C S 517 20.4 17.2 71.7 3.8					E P F C S 650 21.4 19.4 100.4 3.4					E P F C S 508 21.1 23.0 57.2 3.3				
	ご飯小					431 18.8 24.4 35.1 3.1 kcal g g g g					507 21.5 21.1 58.1 3.0 kcal g g g g g					390 13.6 17.8 45.1 3.1 kcal g g g g g					547 22.5 23.0 63.8 3.3 kcal g g g g g					565 27.2 23.8 61.2 3.3 kcal g g g g g					413 17.4 15.1 53.6 3.4 kcal g g g g g					494 18.9 19.1 63.3 3.4 kcal g g g g g					404 18.1 20.9 39.1 2.9 kcal g g g g g				
昼食																																													
	ラーメン 醤油ラーメン					A 中華丼					パスタ キャベツとベーコンのパペロンチーノ					A 親子丼					A きんぴら焼肉					全国健康 食生活 【茨城高専】スタミナラーメン					A 和風おろしハンバーグ丼					A 豚汁うどん									
	餃子 いちごゼリー					もやしとほうれん草のナムル フルーツ寒天					野菜サラダ グレープフルーツルビー					白菜のお浸し 愛玉子					もやしときくらげの香味和え フルーチェ ピーチ					焼売 蒟蒻オレンジゼリー					小松菜のお浸し ヨーグルト					コロッケ 杏仁フルーツ									
	大根・葱の味噌汁					コーン・しめじのスープ ご飯・パン					玉葱・人参の味噌汁					ごぼう・水菜の味噌汁 ご飯					ご飯					高野豆腐・葱の味噌汁					混ぜご飯														
	栄養価 ご飯大					E P F C S 834 26.8 14.1 147.0 8.2 kcal g g g g					E P F C S 672 18.3 12.9 124.3 5.4 kcal g g g g g					E P F C S 1,011 19.6 46.5 136.3 5.2 kcal g g g g g					E P F C S 735 27.9 18.1 116.6 5.2 kcal g g g g g					E P F C S 870 21.8 14.7 168.4 3.7 kcal g g g g g					E P F C S 897 28.8 11.1 167.8 10.9 kcal g g g g g					E P F C S 714 21.3 18.1 120.1 4.6 kcal g g g g g					E P F C S 874 21.6 16.1 159.8 5.1 kcal g g g g g				
夕食																																													
	A ポークソテーBBQソース					イベント 1月誕生会 チキンのきのこクリームソース					A チキンカレー					A 豚肉の味噌漬け					A チキンソテー ガーリック醤油風味					A ささみのチリソース					A とんかつ					A チキンソテー 和風きのこソース									
	B 白身魚のカレー揚げ					ソース焼きそば					B 揚げサバのおろし和え					B 揚げサバのおろし和え					B 肉団子のデミトマ煮					B 塩豚と根菜のポトフ					B 鶏すき煮					B 豚肉と卵の塩麴炒め									
	AB共通メニュー 青梗菜と油揚げの炒め 野菜サラダ ご飯 はんぺん・人参の味噌汁					フライドポテト 野菜サラダ 鮭バター風ご飯 コーンスープ ブチシュー					AB共通メニュー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳					AB共通メニュー 大豆の甘辛絡め 豆苗のおかか和え ご飯 えのき・三つ葉の味噌汁					AB共通メニュー ワカメとしめじの煮浸し ご飯 けんちん汁					AB共通メニュー にら玉炒め 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁					AB共通メニュー 大根とベーコンの洋風きんぴら きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯 もずく・白菜の味噌汁					AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 わかめ・人参の味噌汁									
	栄養価 Aご飯大					E P F C S 958 30.6 24.8 153.2 4.6					E P F C S 838 20.5 19.2 150.2 4.6					E P F C S 968 34.3 37.6 125.8 5.2					E P F C S 984 43.2 27.4 145.7 6.8					E P F C S 1,000 44.0 32.3 137.6 4.2					E P F C S 781 31.3 11.6 138.8 11.5					E P F C S 816 20.2 19.1 148.7 5.5					E P F C S 936 35.4 30.6 134.4 4.6				
	Aご飯中															828 40.7 27.1 108.6 6.8					844 41.5 32.0 100.5 4.2					625 28.8 11.3 101.7 11.5					660 17.7 18.8 111.6 5.5					780 32.9 30.3 97.3 4.6									
	Aご飯大															904 27.5 23.8 146.8 5.1					793 34.5 9.2 141.2 4.9					819 28.0 21.2 130.7 3.8					901 37.5 24.5 140.4 5.8					953 21.4 35.6 142.8 6.3									
	Aご飯中															748 25.0 23.5 109.7 5.1					637 32.0 8.9 104.1 4.9					663 25.5 20.9 93.6 3.8					745 35.0 24.2 103.3 5.8					797 18.9 35.3 105.7 6.3									
kcal g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g 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。

- ・朝食のライスは、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライスは、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。
- ・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示をしております。

日曜日	1月30日 (木)					1月31日 (金)														
朝食	ご飯・パン 大根・大根葉の味噌汁										ご飯・パン 豆腐・水菜のスープ									
	だしまき玉子 ひじきの煮付け 納豆 牛乳										鶏肉団子の甘酢あん ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳									
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S										
	625	24.2	17.2	95.8	3.6	605	25.7	25.3	68.6	3.7										
	469	21.7	16.9	58.7	3.6	501	22.7	23.2	50.5	3.3										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g										
昼食	△ 豚すき丼										△ ミートソーススパゲティ									
	おくらのお浸し フルーチェぶどう										野菜サラダ バナナ									
	ふのり・えのきの味噌汁										ほうれん草・コーンのスープ ご飯・パン									
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S										
	648	19.9	9.5	124.4	4.3	810	18.0	16.5	146.6	4.0										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g										
夕食	△ 鶏の唐揚げ										△ ポークカレー									
	B 豚肉と大根の炒め煮										B									
	AB共通メニュー あんかけ豆腐 キャベツと人参の辛子醤油 ご飯 小松菜・玉葱の味噌汁										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	E	P	F	C	S										
	866	33.3	26.0	128.4	3.5	1,290	32.3	62.0	155.8	4.4										
	720	31.0	25.7	93.8	3.5															
	840	29.7	19.9	137.0	4.9															
	694	27.4	19.6	102.4	4.9															
	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。