

Weekly Menu



日	2月1日				2月2日				2月3日				2月4日				2月5日				2月6日				2月7日				2月8日			
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火			
朝食	ご飯 豆苗・油揚げの味噌汁				パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				パン 玉葱・人参のスープ ジャム・マーガリン				パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 白菜・人参の味噌汁			
	鶏すき煮 うの花 納豆 牛乳				チキンナゲット 茄子のポロネーゼ風 野菜サラダ 牛乳				肉団子の甘酢あん さけとポテトの和え物 納豆 牛乳				ホタテ風味フライ 豆たっぷりサラダ 野菜サラダ ジュース				さけの塩焼き 昆布巻き 納豆 牛乳				ハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ 牛乳				ウインナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 牛乳				さばの文化干し ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
男子	1015	37.8	28.6	4.3	831	23.5	45.1	3.9	946	27.5	26.5	3.3	646	22.8	22.8	3.6	836	36.9	14.2	3.3	725	25.4	30.2	3.4	843	29.7	41.9	4.4	826	31.6	19.0	2.8
女子	909	34.0	26.8	4.3	725	19.7	43.3	3.9	840	23.7	24.7	3.3	540	19.0	21.0	3.6	730	33.1	12.4	3.3	619	21.6	28.4	3.4	737	25.9	40.1	4.4	720	27.8	17.2	2.8
昼食	A ミートスパゲティ				A そばろ丼				A たぬきそば				A のり弁風丼				A 豚丼				A 鶏肉きんぴら丼				A 味噌ラーメン				A チキンソースカツ丼			
	クロック 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ				串カツ グレーゼリー 麩・水菜の味噌汁				いわし青のりフライ オクラのおろし和え 巻き寿司				小松菜の辛子和え りんごゼリー 水菜・玉葱の味噌汁				温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 竹輪・葱の味噌汁				オクラの胡麻和え オレンジゼリー 若布・葱の味噌汁				たこやき 杏仁フルーツ ご飯				春雨の和え物 ムース 焙煎のりの味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	1075	24.2	21.9	2.0	735	18.3	17.6	1.8	809	27.6	16.3	5.5	735	20.1	12.7	5.7	862	35.6	27.0	3.7	841	22.9	13.8	3.5	947	25.3	22.0	7.9	1170	25.2	32.0	5.7
A女子	969	20.4	20.1	2.0	629	14.5	15.8	1.8	703	23.8	14.5	5.5	629	16.3	10.9	5.7	756	31.8	25.2	3.7	735	19.1	12.0	3.5	841	21.5	20.2	7.9	1064	21.4	30.2	5.7
B男子																																
B女子																																
夕食	A 豚肉の甘辛焼き				A 豚肉の味噌漬け焼き				A 大分 中津唐揚げ				三種のカレー※ フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳 ナン ※タイ風レッドカレー ビーフカレー、ポークカレー				A チキンカツ				A ポークソテーBBQソース				A 鶏肉のペッパーソース				A もやしとホルモンの味噌炒め			
	B サーモン塩麹焼き				B マグロカツ				B カレーの煮付								B サバの胡麻照り焼き				B 白い麻婆豆腐				B 白身魚の磯辺揚げ				B 餃子のバンバンジーソース			
切干大根煮 紫キャベツときゅうりのさっぱり和え ご飯 しいたけ・ほうれん草の味噌汁				五目金平 野菜サラダ ご飯 モロヘイヤ・人参の味噌汁				ひじき煮 ナムル ご飯 もずく・葱の味噌汁								つきこんときのこのピリ辛炒め もやしの胡麻風味和え ご飯 ごぼう・人参の味噌汁				竹輪と豆苗の辛子マヨ ご飯 キムチ鍋風汁				大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				かぼちゃのいとこ煮 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	854	34.4	17.8	3.5	926	32.6	26.8	3.2	1026	38.7	33.1	4.5	1560	62.0	74.1	4.4	1054	35.9	37.9	2.8	1115	38.3	34.7	4.4	925	31.3	31.4	3.0	729	19.3	9.6	3.5
A女子	748	30.6	16.0	3.5	820	28.8	25.0	3.2	920	34.9	31.3	4.5	1454	58.2	72.3	4.4	948	32.1	36.1	2.8	1009	34.5	32.9	4.4	819	27.5	29.6	3.0	623	15.5	7.8	3.5
B男子	833	38.7	11.9	3.0	776	29.2	10.4	2.8	698	33.1	8.5	4.3					894	28.9	30.4	3.0	980	36.1	33.3	3.5	886	31.4	26.2	2.2	872	19.8	18.7	4.4
B女子	727	34.9	10.1	3.0	670	25.4	8.6	2.8	592	29.3	6.7	4.3					788	25.1	28.6	3.0	874	32.3	31.5	3.5	780	27.6	24.4	2.2	766	16.0	16.9	4.4

ご当地

いつもご利用いただきまして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。 コンパスグループジャパン株式会社

Weekly Menu



日	2月9日				2月10日				2月11日				2月12日				2月13日				2月14日				2月15日				2月16日			
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水			
朝食	パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				パン 水菜・人参のスープ ジャム・マーガリン				パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン			
	ミートボール ほうれん草オムレツ 野菜サラダ 牛乳				鶏肉と厚揚げの塩炒め 筍の土佐煮 納豆 牛乳				チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ ジュース				茄子と鶏肉のボン炒め ひじき玉子 納豆 牛乳				ポテトのパペロン風 ごぼうサラダ 野菜サラダ 牛乳				スクランブルエッグ フランクフルト 野菜サラダ 牛乳				肉じゃが ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				チリコンカーン はんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
男子	674	26.3	26.4	4.5	897	34.9	23.7	2.3	640	17.4	22.7	3.4	1038	30.1	37.9	3.0	657	24.6	29.3	3.5	775	31.5	40.5	4.6	821	24.4	18.4	2.9	720	21.8	32.2	4.1
女子	568	22.5	24.6	4.5	791	31.1	21.9	2.3	534	13.6	20.9	3.4	932	26.3	36.1	3.0	551	20.8	27.5	3.5	669	27.7	38.7	4.6	715	20.6	16.6	2.9	614	18.0	30.4	4.1
昼食	A 鶏肉の甘辛丼				A ピビンバ丼				A ナポリタン				A 親子丼				A 麻婆豆腐丼				A カレーうどん				A 和風口モココ丼				A デミカツ丼			
	めかぶとオクラの和え物 ヤクルト 玉葱・玉子の味噌汁				温泉玉子 コーンたっぷりフライ えのき・玉葱の味噌汁				イカカツ 野菜サラダ ご飯・パン 若布・玉葱のスープ				ピーマン肉詰めフライ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 ふのり・葱の味噌汁				目玉焼きフライ みかん缶 ほうれん草・玉葱のスープ				イカ天 エクレア ご飯				もやしと若布の中華和え ヨーグルト 厚揚げ・葱の味噌汁				ほうれん草のピーナッツ和え ぶどうゼリー 麩・玉葱の味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	837	37.8	27.2	3.1	892	25.7	23.8	5.5	1138	29.0	28.8	4.3	994	39.2	35.2	5.4	861	30.4	27.9	5.5	1202	28.5	40.3	6.2	825	27.5	25.9	5.4	820	21.5	21.9	4.3
A女子	731	34.0	25.4	3.1	786	21.9	22.0	5.5	1032	25.2	27.0	4.3	888	35.4	33.4	5.4	755	26.6	26.1	5.5	1096	24.7	38.5	6.2	719	23.7	24.1	5.4	714	17.7	20.1	4.3
B男子																																
B女子																																
夕食	A ハンバーグ照焼ソース				A 鶏肉の塩麹漬				A ポークハヤシ アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 豚肉の生姜焼き				A カツ皿				A ポークソテー和風ソース				A 鶏肉の唐揚げ				A グリルチキンジンジャーソース			
	B 白身魚の甘酢あん あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				B 麻婆茄子 金平ごぼう チンゲン菜と若布のチョコレギ風 ご飯 ふき・油揚げの味噌汁				B ミックスフライ 大根のキムチ煮 豆苗とハムの胡麻塩和え ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁				B ぶりの照り焼き きゅうりのアヒラン風 ご飯 けんちん汁				B さばの味噌煮 にら玉 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				B ロールキャベツデミグラスソース仕立て 根菜の煮物 野菜サラダ ご飯 とろろ昆布・玉葱の味噌汁				B シーフードフライ ツナじゃが ごぼうのピリ辛和え ご飯 ふのり・大根葉の味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	925	28.1	28.4	4.8	934	32.6	27.2	2.9	1277	50.2	72.1	6.5	1013	32.2	35.1	5.1	922	27.1	26.7	3.7	1147	36.2	44.4	2.9	1010	36.3	29.7	3.9	909	31.8	23.0	4.0
A女子	819	24.3	26.6	4.8	828	28.8	25.4	2.9	1171	46.4	70.3	6.5	907	28.4	33.3	5.1	816	23.3	24.9	3.7	1041	32.4	42.6	2.9	904	32.5	27.9	3.9	803	28.0	21.2	4.0
B男子	859	32.4	11.5	3.6	902	19.7	28.2	5.6					1032	26.5	33.9	4.8	914	35.9	27.2	3.9	980	34.0	35.7	3.2	916	25.5	12.1	4.9	938	25.0	24.2	3.6
B女子	753	28.6	9.7	3.6	796	15.9	26.4	5.6					926	22.7	32.1	4.8	808	32.1	25.4	3.9	874	30.2	33.9	3.2	810	21.7	10.3	4.9	832	21.2	22.4	3.6

いつもご利用いただきまして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。 コンパスグループジャパン株式会社

Weekly Menu



日	2月17日				2月18日				2月19日				2月20日				2月21日				2月22日				2月23日				2月24日			
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木			
朝食	ご飯 葱・高野豆腐の味噌汁				パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				パン 水菜・人参のスープ ジャム・マーガリン				パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁				パン ほうれん草・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁			
	白身魚フライ 五目豆腐バーグ 納豆 牛乳				ベーコンとほうれん草のソテー ミートオムレツ さつま芋サラダ ジュース				ホッケ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				肉団子のチリソース ほうれん草玉子炒め 野菜サラダ 牛乳				マカロニミート かにかま玉子ロール パンプキンサラダ 牛乳				肉にら炒め 玉子焼き 納豆 牛乳				ウインナー ハッシュドポテト 野菜サラダ 牛乳				さばのみりん漬け 鶏そぼろ 納豆 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
男子	886	30.7	21.5	3.2	592	18.9	16.5	4.9	771	29.8	13.7	4.5	704	28.0	31.9	3.7	756	27.1	27.2	4.8	838	28.3	19.9	2.5	835	27.2	40.8	4.0	1206	45.2	41.5	2.3
女子	780	26.9	19.7	3.2	486	15.1	14.7	4.9	665	26.0	11.9	4.5	598	24.2	30.1	3.7	650	23.3	25.4	4.8	732	24.5	18.1	2.5	729	23.4	39.0	4.0	1100	41.4	39.7	2.3
昼食	A ガパオ風丼				A シーフードピラフ				A クリームシチュー				A ピリ辛クッパ				A 熊本 黒とんこつラーメン				A 鶏南蛮丼				A 新潟 たれカツ丼				A 牛焼肉丼			
	豚肉野菜巻きフライ 白菜の塩昆布和え コンソメジュリアン				かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				たまごサラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン				ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ				棒餃子 フルーツカクテル ご飯				いんげんとハムの胡麻マヨ和え アセロラゼリー ふのり・葱の味噌汁				チンゲン菜のおろし和え プリン 油揚げ・玉葱の味噌汁				温泉玉子 キャベツと竹輪の辛し和え 麩・葱の味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	853	32.0	25.8	5.2	1111	28.8	17.9	4.3	993	28.2	27.8	4.1	819	28.7	35.2	8.0	868	23.7	22.3	3.9	950	33.2	41.3	3.0	1031	29.6	39.3	4.5	735	29.5	16.0	4.2
A女子	747	28.2	24.0	5.2	1005	25.0	16.1	4.3	887	24.4	26.0	4.1	713	24.9	33.4	8.0	762	19.9	20.5	3.9	844	29.4	39.5	3.0	925	25.8	37.5	4.5	629	25.7	14.2	4.2
B男子																																
B女子																																
夕食	A 味噌カツ				キーマカレー				A メンチカツ				A ハンバーグデミソース				A 鶏肉のピーナッツ焼き				A 豚キムチ				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き				A 餃子			
	B カレイの塩焼き 厚揚げの煮付け 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 えのき・水菜の味噌汁				B ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B サーモンとアボカドのチーズ焼き がんもの煮物 オクラのゆかり和え ご飯 若布・葱の味噌汁				B アジフライ 竹輪と豆苗のナムル ご飯 豚汁				B 白身魚のフリットレモンおろし醤油 肉団子と里芋の煮物 ごぼうのツナ和え ご飯 にら・玉子の味噌汁				B 天津皿 そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 モロヘイヤ・人参の味噌汁				B 白身魚の香草焼き かぼちゃの含め煮 レンコンの明太子和え ご飯 小松菜・人参の味噌汁				B 四川風麻婆豆腐 筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	994	27.5	24.4	4.6	1063	31.8	41.0	3.3	931	21.2	31.5	3.4	934	30.4	28.8	3.6	1112	47.6	36.1	5.2	829	26.9	14.4	3.6	891	26.1	22.8	2.7	830	20.7	18.4	4.1
A女子	888	23.7	22.6	4.6	957	28.0	39.2	3.3	825	17.4	29.7	3.4	828	26.6	27.0	3.6	1006	43.8	34.3	5.2	723	23.1	12.6	3.6	785	22.3	21.0	2.7	724	16.9	16.6	4.1
B男子	790	36.4	8.5	4.7					810	34.7	15.6	4.3	935	34.8	23.3	3.1	931	30.7	18.4	4.6	716	20.1	10.6	4.2	887	31.0	18.7	4.2	875	28.3	27.5	4.8
B女子	684	32.6	6.7	4.7					704	30.9	13.8	4.3	829	31.0	21.5	3.1	825	26.9	16.6	4.6	610	16.3	8.8	4.2	781	27.2	16.9	4.2	769	24.5	25.7	4.8

ご当地

いつもご利用いただきまして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。 コンパスグループジャパン株式会社

Weekly Menu



日	2月25日				2月26日				2月27日				2月28日			
曜日	金				土				日				月			
朝食	パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁				パン ハム・水菜のスープ ジャム・マーガリン				パン もやし・人参のスープ ジャム・マーガリン			
	ジャーマンポテト オムレツ 野菜サラダ ジュース				にしんの甘露煮 白菜の松前和え 納豆 牛乳				サーモンフライ 玉子サラダ 野菜サラダ 牛乳				おさつフライ スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
男子	648	18.3	20.2	5.0	812	79.4	17.2	2.3	789	35.5	37.2	5.1	666	19.7	27.5	3.9
女子	542	14.5	18.4	5.0	706	75.6	15.4	2.3	683	31.7	35.4	5.1	560	15.9	25.7	3.9
昼食	A 焼うどん				A 肉ごぼう丼				A にらそば丼				A かき玉そば			
	メンチカツ 野菜サラダ ご飯 若布・玉葱のスープ				コロッケ なめたけおろし 若布・葱の味噌汁				温泉玉子 オクラのお浸し ほうれん草・人参の味噌汁				竹輪天ぷら 黄桃 混ぜご飯			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	916	22.8	26.4	3.8	902	23.9	17.1	6.0	980	37.5	33.9	4.4	843	24.0	10.2	6.2
A女子	810	19.0	24.6	3.8	796	20.1	15.3	6.0	874	33.7	32.1	4.4	737	20.2	8.4	6.2
B男子																
B女子																
夕食	チキンカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ヒレかつ				A 牛南蛮焼き				A 揚げ鶏のタルタルソース			
					B 豆腐ハンバーグ				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ				B 白身魚のコーンマヨ焼き			
					ピーファン炒め ポテトとブロッコリーのバジル風 ご飯 白菜・人参の味噌汁				もやしとメンマの中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				里芋の味噌だれ 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	1373	50.2	64.8	4.2	1007	30.3	28.2	2.6	885	29.8	25.4	3.5	1053	38.4	33.7	3.8
A女子	1267	46.4	63.0	4.2	901	26.5	26.4	2.6	779	26.0	23.6	3.5	947	34.6	31.9	3.8
B男子					1018	27.8	32.7	5.0	990	32.8	31.4	4.3	1040	31.7	36.6	3.0
B女子					912	24.0	30.9	5.0	884	29.0	29.6	4.3	934	27.9	34.8	3.0

いつもご利用いただきまして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。 コンパスグループジャパン株式会社