



# Weekly Menu



日	3月1日				3月2日				3月3日				3月4日				3月5日				3月6日				3月7日				3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 玉子・人参の味噌汁							
	鶏すき煮 うの花 納豆 牛乳				かにかま玉子ロール 茄子のポロネーゼ風 野菜サラダ 牛乳				肉団子の甘酢あん 五目旨煮 納豆 牛乳				チキンナゲット 芋とかぼちゃのサラダ 野菜サラダ ジュース				さけの塩焼き おかか昆布 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 オニオンフライ さつま芋サラダ 牛乳				白身魚フライ ふきと筍の塩金平 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	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	731	22.8	36.0	4.0	847	28.4	17.0	3.2	685	20.2	25.6	4.1	811	36.1	13.7	3.1	725	25.4	30.2	3.4	896	26.2	45.8	5.9	879	31.1	21.6	3.3				
女子	909	34.0	26.8	4.3	625	19.0	34.2	4.0	741	24.6	15.2	3.2	579	16.4	23.8	4.1	705	32.3	11.9	3.1	619	21.6	28.4	3.4	790	22.4	44.0	5.9	773	27.3	19.8	3.3				
昼食	A 天丼				A とんこつ醤油ラーメン				A ちらし寿司				A 焼きそば				A 牛丼				A 鶏肉きんぴら丼				A かき揚げ丼				A たぬきうどん							
	ほうれん草ピーナッツ和え ヤクルト 若布・葱の味噌汁				春巻 プリンタルト ご飯				いわし青のりフライ ナムル 麩・人参の味噌汁				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯 ほうれん草・玉葱のスープ				温泉玉子 キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 水菜・玉葱の味噌汁				茄子の肉詰めフライ チンゲン菜と竹輪のナムル もやし・油揚げの味噌汁				ほうれん草おろし和え パイン なめこ・葱の味噌汁				イカカツ 白菜のお浸し 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	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	882	24.2	23.3	3.9	988	24.0	33.0	6.4	693	25.6	19.9	5.3	994	25.4	21.1	6.0	838	36.1	20.4	4.3	944	27.3	24.2	4.1	789	14.8	19.8	3.3	882	21.8	15.2	5.6				
A女子	776	20.4	21.5	3.9	882	20.2	31.2	6.4	587	21.8	18.1	5.3	888	21.6	19.3	6.0	732	32.3	18.6	4.3	838	23.5	22.4	4.1	683	11.0	18.0	3.3	776	18.0	13.4	5.6				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A ハンバーグペッパーソース				A 鶏肉の味噌漬け				A ポークソーゼンジャーソース				ポークカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚肉の甘辛焼き				A 鶏肉の唐揚げ				A とんカツ											
	B カキフライ 根菜の煮物 豆苗と竹輪の辛子マヨ和え ご飯 厚揚げ・キャベツの味噌汁				B カレイの唐揚げ 大根のキムチ煮 鮭ポテト ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				B 白い麻婆豆腐 金平ごぼう イカマリネ風 ご飯 もずく・葱の味噌汁								B ミックスフライ 大根と油揚げの煮物 長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 若布・葱の味噌汁				B ぶりの照焼 きゅうりのアヒラン風 ご飯 けんちん汁				B 白身魚のタルタル焼き 鶏団子の南蛮漬け 春雨ときゅうりの和え物 ご飯 ふのり・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	1085	27.2	40.7	5.6	1192	41.0	43.7	5.2	933	33.0	23.9	3.2	1014	28.4	36.2	3.9	870	35.8	20.7	3.3	935	35.0	30.5	2.5	980	27.9	26.9	3.5								
A女子	979	23.4	38.9	5.6	1086	37.2	41.9	5.2	827	29.2	22.1	3.2	908	24.6	34.4	3.9	764	32.0	18.9	3.3	829	31.2	28.7	2.5	874	24.1	25.1	3.5								
B男子	981	22.9	27.8	4.5	1025	39.7	29.2	5.1	910	29.3	23.5	2.8					950	28.2	26.4	3.4	875	34.4	23.7	3.8	962	36.8	28.4	3.1								
B女子	875	19.1	26.0	4.5	919	35.9	27.4	5.1	804	25.5	21.7	2.8					844	24.4	24.6	3.4	769	30.6	21.9	3.8	856	33.0	26.6	3.1								

閉寮日

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