

# Weekly Menu



日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日																																								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月																																								
朝食	パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン		パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン		ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁		ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁		パン 玉葱・人参のスープ ジャム・マーガリン		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		パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン																																	
	チキンナゲット 茄子のポロネーゼ風 野菜サラダ 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 玉子焼き 納豆 牛乳		肉団子の甘酢あん 玉子焼き 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		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 おかか昆布 納豆 牛乳		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		ハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ 牛乳		ウイナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 牛乳		ウイナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 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	831	23.5	45.1	3.9	856	29.8	18.8	2.9	646	22.8	22.8	3.6	811	36.1	13.7	3.1	725	25.4	30.2	3.4	843	29.7	41.9	4.4	725	25.4	30.2	3.4	843	29.7	41.9	4.4																
女子	725	19.7	43.3	3.9	750	26.0	17.0	2.9	540	19.0	21.0	3.6	705	32.3	11.9	3.1	619	21.6	28.4	3.4	737	25.9	40.1	4.4	619	21.6	28.4	3.4	737	25.9	40.1	4.4																
昼食	A ポークカレー		A ポークカレー		A きつねうどん		A きつねうどん		A のり弁風丼		A のり弁風丼		A 豚丼		A 豚丼		A 鶏肉きんぴら丼		A 鶏肉きんぴら丼		A 味噌ラーメン		A 味噌ラーメン																									
	ヒレカツエビフライ 野菜サラダ デザート ジュース		ヒレカツエビフライ 野菜サラダ デザート ジュース		いわし青のりフライ オクラのおろし和え 混ぜご飯		いわし青のりフライ オクラのおろし和え 混ぜご飯		菜の花の辛子和え りんごゼリー 水菜・玉葱の味噌汁		菜の花の辛子和え 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		温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 竹輪・葱の味噌汁		白菜と塩昆布の和え物 オレンジゼリー 若布・葱の味噌汁		白菜と塩昆布の和え物 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		たこやき 杏仁フルーツ ご飯																									
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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	1017	29.1	31.2	3.1	899	26.8	13.8	5.2	743	21.2	12.7	5.7	862	35.6	27.0	3.7	828	22.9	13.3	3.7	947	25.3	22.0	7.9	862	35.6	27.0	3.7	828	22.9	13.3	3.7	947	25.3	22.0	7.9												
A女子	911	25.3	29.4	3.1	793	23.0	12.0	5.2	637	17.4	10.9	5.7	756	31.8	25.2	3.7	722	19.1	11.5	3.7	841	21.5	20.2	7.9	756	31.8	25.2	3.7	722	19.1	11.5	3.7	841	21.5	20.2	7.9												
B男子																																																
B女子																																																
夕食	A ハンバーグ照焼ソース		A ハンバーグ照焼ソース		A 豚肉の味噌漬焼き		A 豚肉の味噌漬焼き		A 揚げ鶏のタルタルソース		A 揚げ鶏のタルタルソース		A チキンカツ		A チキンカツ		A 餃子		A 餃子		A ポークソテーBBQソース		A ポークソテーBBQソース		A 鶏肉のペッパーソース		A 鶏肉のペッパーソース																					
	B マグロカツ		B マグロカツ		B ミックスフライ		B ミックスフライ		B カレーの煮付		B カレーの煮付		B サバの胡麻照り焼き		B サバの胡麻照り焼き		B 四川風麻婆豆腐		B 四川風麻婆豆腐		B アジフライ		B アジフライ		B 白身魚の磯辺揚げ		B 白身魚の磯辺揚げ																					
ひじき煮 野菜サラダ ご飯 白菜・人参の味噌汁		ひじき煮 野菜サラダ ご飯 白菜・人参の味噌汁		五目金平 野菜サラダ ご飯 モロヘイヤ・人参の味噌汁		五目金平 野菜サラダ ご飯 モロヘイヤ・人参の味噌汁		ツナじゃが もやしの胡麻風味和え ご飯 もずく・葱の味噌汁		ツナじゃが もやしの胡麻風味和え ご飯 もずく・葱の味噌汁		つきこんときこのピリ辛炒め 切干とごぼうのマヨポン ご飯 厚揚げ・人参の味噌汁		つきこんときこのピリ辛炒め 切干とごぼうのマヨポン ご飯 厚揚げ・人参の味噌汁		筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ		筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ		竹輪と豆苗の辛子マヨ ご飯 豚汁		竹輪と豆苗の辛子マヨ ご飯 豚汁		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		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																						
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	872	24.4	26.5	4.3	926	32.6	26.8	3.2	1061	38.5	36.0	3.2	1150	36.2	45.0	3.2	830	20.7	18.4	4.1	1136	38.2	35.3	3.7	925	31.3	31.4	3.0	1061	38.5	36.0	3.2	1150	36.2	45.0	3.2	830	20.7	18.4	4.1	1136	38.2	35.3	3.7	925	31.3	31.4	3.0
A女子	766	20.6	24.7	4.3	820	28.8	25.0	3.2	955	34.7	34.2	3.2	1044	32.4	43.2	3.2	724	16.9	16.6	4.1	1030	34.4	33.5	3.7	819	27.5	29.6	3.0	955	34.7	34.2	3.2	1044	32.4	43.2	3.2	724	16.9	16.6	4.1	1030	34.4	33.5	3.7	819	27.5	29.6	3.0
B男子	745	29.4	9.0	2.8	872	18.0	21.9	2.8	692	31.4	5.2	3.9	990	29.2	37.5	3.4	875	28.3	27.5	4.8	987	34.7	29.0	2.9	886	31.4	26.2	2.2	692	31.4	5.2	3.9	990	29.2	37.5	3.4	875	28.3	27.5	4.8	987	34.7	29.0	2.9	886	31.4	26.2	2.2
B女子	639	25.6	7.2	2.8	766	14.2	20.1	2.8	586	27.6	3.4	3.9	884	25.4	35.7	3.4	769	24.5	25.7	4.8	881	30.9	27.2	2.9	780	27.6	24.4	2.2	586	27.6	3.4	3.9	884	25.4	35.7	3.4	769	24.5	25.7	4.8	881	30.9	27.2	2.9	780	27.6	24.4	2.2

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。

# Weekly Menu



日	4月12日				4月13日				4月14日				4月15日				4月16日				4月17日				4月18日				4月19日							
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火							
朝食	ご飯 白菜・人参の味噌汁				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 キャベツ・人参のスープ 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							
	鶏肉と厚揚げの塩炒め 筍の土佐煮 納豆 牛乳				ミートボール ほうれん草オムレツ 野菜サラダ 牛乳				さばの文化干し ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				チリコンカーン はんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳				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							
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	899	35.0	23.5	2.3	674	26.3	26.4	4.5	824	31.5	19.2	2.9	720	21.8	32.2	4.1	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			
女子	793	31.2	21.7	2.3	568	22.5	24.6	4.5	718	27.7	17.4	2.9	614	18.0	30.4	4.1	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				
昼食	A チキンソースカツ丼				A 鶏肉の甘辛丼				A ビビンバ丼				A ナポリタン				A ピリ辛クッパ				A 麻婆豆腐丼				A カレーうどん				A ロコモコ丼							
	春雨の和え物 ムース 焙煎のりの味噌汁				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・人参の味噌汁				イカカツ 野菜サラダ ご飯・パン 若布・玉葱のスープ				ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ				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				ナムル プリン 厚揚げ・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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	A男子	1170	25.2	32.0	5.7	837	37.8	27.2	3.1	886	25.5	23.8	5.5	1138	29.0	28.8	4.3	819	28.7	35.2	8.0	861	30.4	27.9	5.5	1202	28.5	40.3	6.2	888	28.8	30.3	5.8			
A女子	1064	21.4	30.2	5.7	731	34.0	25.4	3.1	780	21.7	22.0	5.5	1032	25.2	27.0	4.3	713	24.9	33.4	8.0	755	26.6	26.1	5.5	1096	24.7	38.5	6.2	782	25.0	28.5	5.8				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A もやしとホルモンの味噌炒め				A 豚肉の塩麹漬				A 鶏肉の味噌漬				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							
	B 餃子のパンバンジーソース				B 白身魚の甘酢あん				B 麻婆茄子				B ピリ辛こんにゃく チンゲン菜と油揚げの和え物 ご飯				B カキフライ				B ぶりの照り焼き				B さばの味噌煮				B ロールキャベツデミグラスソース仕立て							
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	787	20.1	11.2	4.4	937	36.8	27.7	2.6	873	31.8	23.5	4.2	1277	50.2	72.1	6.5	970	31.3	32.7	4.2	922	27.1	26.7	3.7	1147	36.2	44.4	2.9	1059	40.0	32.8	4.4			
A女子	681	16.3	9.4	4.4	831	33.0	25.9	2.6	767	28.0	21.7	4.2	1171	46.4	70.3	6.5	864	27.5	30.9	4.2	816	23.3	24.9	3.7	1041	32.4	42.6	2.9	953	36.2	31.0	4.4				
B男子	930	20.6	20.2	5.2	865	32.6	13.1	3.6	823	18.9	23.3	5.8					932	25.1	28.4	3.5	914	35.9	27.2	3.9	980	34.0	35.7	3.2	964	29.2	15.2	5.4				
B女子	824	16.8	18.4	5.2	759	28.8	11.3	3.6	717	15.1	21.5	5.8					826	21.3	26.6	3.5	808	32.1	25.4	3.9	874	30.2	33.9	3.2	858	25.4	13.4	5.4				

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。



# Weekly Menu



日	4月20日				4月21日				4月22日				4月23日				4月24日				4月25日				4月26日				4月27日			
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水			
朝食	パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				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			
	チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ ジュース				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 切干大根煮 納豆 牛乳				ウイナー ハッシュドポテト 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	640	17.4	22.7	3.4	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	889	28.4	20.3	3.1	835	27.2	40.8	4.0
女子	534	13.6	20.9	3.4	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	783	24.6	18.5	3.1	729	23.4	39.0	4.0
昼食	A デミカツ丼				A シスコライス				A ツナと水菜のパスタ				A クリームシチュー				A 親子丼				A とんこつラーメン				A ガパオ風丼				A 新潟 たれカツ丼			
	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				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				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				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				棒餃子 黄桃 ご飯				白菜の塩昆布和え マスカットゼリー コンソメジュリアン				菜の花のおろし和え みかんゼリー 小松菜・人参の味噌汁			
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	820	21.5	21.9	4.3	1024	26.3	51.4	5.2	1191	37.0	32.1	3.5	993	28.2	27.8	4.1	994	39.2	35.2	5.4	874	23.8	22.3	3.9	801	29.9	21.1	4.9	1003	32.3	37.5	5.5
A女子	714	17.7	20.1	4.3	918	22.5	49.6	5.2	1085	33.2	30.3	3.5	887	24.4	26.0	4.1	888	35.4	33.4	5.4	768	20.0	20.5	3.9	695	26.1	19.3	4.9	897	28.5	35.7	5.5
B男子																																
B女子																																
夕食	A グリルチキンジンジャーソース				A 豚肉の甘辛焼き				A キーマカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ヒレカツ				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			
	B シーフードフライ ピーファン炒め ごぼうのピリ辛和え ご飯 ふのり・大根葉の味噌汁				B サーモンのポテトチーズ焼き 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 白い麻婆豆腐 がんもの煮物 鮭ポテト ご飯 若布・葱の味噌汁				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 竹輪と豆苗のナムル ご飯 キムチ鍋風汁				B 白身魚のフリットレモンおろし醤油 大根のキムチ煮 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 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ かぼちゃの含め煮 チンゲン菜と若布のチョレギ風 ご飯 油揚げ・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	919	31.0	25.1	4.0	913	37.8	19.0	4.3	960	31.2	38.3	2.5	1023	30.7	32.5	3.5	913	30.5	28.2	4.2	1172	48.8	42.3	5.7	830	26.8	14.5	3.6	883	27.6	24.1	2.9
A女子	813	27.2	23.3	4.0	807	34.0	17.2	4.3	854	27.4	36.5	2.5	917	26.9	30.7	3.5	807	26.7	26.4	4.2	1066	45.0	40.5	5.7	724	23.0	12.7	3.6	777	23.8	22.3	2.9
B男子	947	24.2	26.4	3.6	929	39.5	18.8	5.1					1010	30.5	35.4	3.7	814	34.3	16.3	4.9	991	31.9	24.6	5.0	838	22.3	16.9	6.6	1009	29.4	31.3	4.8
B女子	841	20.4	24.6	3.6	823	35.7	17.0	5.1					904	26.7	33.6	3.7	708	30.5	14.5	4.9	885	28.1	22.8	5.0	732	18.5	15.1	6.6	903	25.6	29.5	4.8

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。

# Weekly Menu



日	4月28日				4月29日				4月30日			
曜日	木				金				土			
朝食	ご飯 清まし汁				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			
	さばのみりん漬け 鶏そぼろ 納豆 牛乳				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			
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
男子	1206	45.2	41.5	2.3	648	18.3	20.2	5.0	812	79.4	17.2	2.3
女子	1100	41.4	39.7	2.3	542	14.5	18.4	5.0	706	75.6	15.4	2.3
昼食	A ルーロー飯				A 焼うどん				<h1>閉寮日</h1>			
	レンコンの明太子和え はちみつレモンゼリー 中華スープ				メンチカツ 野菜サラダ ご飯 若布・玉葱のスープ							
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				
A男子	947	27.3	42.1	4.7	916	22.8	26.4	3.8				
A女子	841	23.5	40.3	4.7	810	19.0	24.6	3.8				
B男子												
B女子												
夕食	A 豚肉の南蛮焼き				チキンカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳							
	B 豆腐ハンバーグ											
大根と竹輪の煮物 野菜サラダ ご飯 白菜・高野豆腐の味噌汁												
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				
A男子	850	28.6	21.2	4.7	1373	50.2	64.8	4.2				
A女子	744	24.8	19.4	4.7	1267	46.4	63.0	4.2				
B男子	896	28.6	25.3	5.3								
B女子	790	24.8	23.5	5.3								

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。