

Weekly Menu



日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食						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
						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	ハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ 牛乳
						熱量 kcal 646 たんぱく質 g 22.8 脂質 g 22.8 食塩相当量 g 3.6	熱量 kcal 811 たんぱく質 g 36.1 脂質 g 13.7 食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 725 たんぱく質 g 25.4 脂質 g 30.2 食塩相当量 g 3.4
栄養価								
男子						646	811	725
女子						540	705	619
昼食						A とんこつ醤油ラーメン	A 牛丼	A クリームシチュー
						コーンたっぷりフライ シュークリーム ご飯	温泉玉子 小松菜の胡麻和え 水菜・玉葱の味噌汁	豚肉野菜巻きフライ 野菜サラダ ご飯・パン
						熱量 kcal 934 たんぱく質 g 26.0 脂質 g 26.6 食塩相当量 g 6.8	熱量 kcal 820 たんぱく質 g 33.1 脂質 g 20.7 食塩相当量 g 3.9	熱量 kcal 933 たんぱく質 g 27.0 脂質 g 23.6 食塩相当量 g 3.4
栄養価								
A男子						934	820	933
A女子						828	714	827
B男子								
B女子								
夕食						A ヒレカツ	A 餃子	A 豚肉の甘辛焼き
						B ロールキャベツのデミグラスソース仕立て 金平ごぼろ 蒸し鶏と菜の花のマヨ和え ご飯 もずく・葱の味噌汁	B 四川風麻婆豆腐 筍の中華炒め キムチ ご飯 若布スープ	B サーモンとポテトのチーズ焼き 長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 けんちん汁
						熱量 kcal 953 たんぱく質 g 32.1 脂質 g 30.0 食塩相当量 g 2.4	熱量 kcal 780 たんぱく質 g 19.4 脂質 g 15.8 食塩相当量 g 3.5	熱量 kcal 814 たんぱく質 g 33.4 脂質 g 16.3 食塩相当量 g 2.6
栄養価								
A男子						953	780	814
A女子						847	674	708
B男子						840	849	830
B女子						734	743	724

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	5月9日				5月10日				5月11日				5月12日				5月13日				5月14日				5月15日				5月16日							
曜日	月				火				水				木				金				土				日				月							
朝食	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				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 コーン・玉葱のスープ 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 シュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン							
	ウインナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 牛乳				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 五目うま煮 納豆 牛乳				チリコンカン はんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳				茄子と鶏肉のポン炒め ひじき玉子 納豆 牛乳				ポテトのペペロン風 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							
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	843	29.7	41.9	4.4	899	35.0	23.5	2.3	674	26.3	26.4	4.5	862	32.8	20.9	2.9	727	22.0	32.3	4.1	1038	30.1	37.9	3.0	657	24.6	29.3	3.5	775	31.5	40.5	4.6				
女子	737	25.9	40.1	4.4	793	31.2	21.7	2.3	568	22.5	24.6	4.5	756	29.0	19.1	2.9	621	18.2	30.5	4.1	932	26.3	36.1	3.0	551	20.8	27.5	3.5	669	27.7	38.7	4.6				
昼食	A かき玉にゆう麺				A ロコモコ丼				A かき揚げ丼				A のり弁風丼				A ナポリタン				A 開花丼				A にらそば											
	エビ天 なめたけおろし 混ぜご飯				きゅうりのアヒラン風 プリンタルト もやし・人参のスープ				ほうれん草おろし和え パイン 麩・葱の味噌汁				小松菜の辛子和え りんごゼリー 若布・玉葱の味噌汁				串カツ 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ				ピーマン肉詰めフライ 春雨の中華和え なめこ・玉葱の味噌汁				温泉玉子 大根とツナのマヨ和え 白菜・心のりの味噌汁				イカ天 ほうれん草とかまぼこの辛し和え 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	849	21.6	14.0	7.3	863	24.8	30.8	5.4	795	15.2	19.8	3.3	733	19.9	12.7	5.7	1185	29.6	30.1	3.0	1075	41.5	39.1	4.8	1013	36.8	38.0	4.4	857	26.9	17.7	5.5				
A女子	743	17.8	12.2	7.3	757	21.0	29.0	5.4	689	11.4	18.0	3.3	627	16.1	10.9	5.7	1079	25.8	28.3	3.0	969	37.7	37.3	4.8	907	33.0	36.2	4.4	751	23.1	15.9	5.5				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 味噌カツ				A 豚肉の生姜焼き				A もやしとホルモンの味噌炒め				A ポークソテー和風ソース				チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 鶏肉のペッパーソース				A 揚げ鶏のタルタルソース				A ハンバーグの照焼ソース							
	B 白身魚の香草焼き				B グリルー平 メンチとクリームコロッケ				B 餃子のバンバンジーソース				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め								B さばの竜田揚げ				B ぶりの照り焼き				B ミックスフライ							
	かぼちゃの含め煮 白菜のお浸し ご飯 心のり・玉葱の味噌汁				大根のそぼろあん 切干大根の中華和え ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				つきこんときのこのピリ辛炒め 野菜サラダ ご飯 焙煎のりの味噌汁				ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁								根菜の煮物 竹輪とキャベツの白ごま和え ご飯 葱・えのきの味噌汁				パンサンスー ご飯 豚汁				里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 大根・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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	827	20.3	19.2	3.6	861	23.7	24.2	3.4	661	18.0	9.4	3.0	1046	29.5	37.7	2.4	1103	35.5	42.3	4.2	886	27.5	29.4	2.9	1143	41.8	41.5	3.6	842	22.6	25.2	3.9				
A女子	721	16.5	17.4	3.6	755	19.9	22.4	3.4	555	14.2	7.6	3.0	940	25.7	35.9	2.4	997	31.7	40.5	4.2	780	23.7	27.6	2.9	1037	38.0	39.7	3.6	736	18.8	23.4	3.9				
B男子	811	30.6	14.1	3.9	982	25.7	28.0	4.8	832	18.8	20.4	4.1	757	26.7	12.9	3.9					986	37.6	32.2	4.5	972	37.7	28.1	3.8	907	20.1	20.1	4.1				
B女子	705	26.8	12.3	3.9	876	21.9	26.2	4.8	726	15.0	18.6	4.1	651	22.9	11.1	3.9					880	33.8	30.4	4.5	866	33.9	26.3	3.8	801	16.3	18.3	4.1				

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	5月17日				5月18日				5月19日				5月20日				5月21日				5月22日				5月23日				5月24日			
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火			
朝 食	ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				パン ハム・水菜のスープ 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 はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁			
	肉じゃが ふきと筍の塩金平 納豆 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				白身魚フライ 豆腐ハンバーグ 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				チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				肉にら炒め 玉子焼き 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	821	24.4	18.4	2.9	754	28.3	28.8	5.1	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	690	22.4	30.3	3.6	838	28.3	19.9	2.5
女子	715	20.6	16.6	2.9	648	24.5	27.0	5.1	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	584	18.6	28.5	3.6	732	24.5	18.1	2.5
昼 食	A 鶏肉の甘辛丼				A 黒醤油ラーメン				A デミカツ丼				A 炒飯				A 肉ごぼう丼				A 麻婆豆腐丼				A きつねうどん				A ビビンバ丼			
	菜の花のお浸し アセロラゼリー 油揚げ・キャベツの味噌汁				シュウマイ みかんゼリー ご飯				ポテトといんげんのバジル風 フルーチェ 若布・玉葱の味噌汁				春巻 野菜サラダ 中華スープ				温泉玉子 キャベツと蒸し鶏のわさび醤油 しいたけ・玉葱の味噌汁				餃子 竹輪と豆苗の辛子マヨ 中華コーンスープ				いわし青のりフライ オクラのおろし和え 混ぜご飯				温泉玉子 ワッフル 水菜・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	815	37.0	25.6	2.4	849	28.6	14.0	7.4	970	21.2	29.0	4.3	854	17.7	34.1	3.9	880	31.3	18.4	5.2	948	32.8	30.7	5.4	899	26.8	13.8	5.2	870	26.7	21.3	4.8
A女子	709	33.2	23.8	2.4	743	24.8	12.2	7.4	864	17.4	27.2	4.3	748	13.9	32.3	3.9	774	27.5	16.6	5.2	842	29.0	28.9	5.4	793	23.0	12.0	5.2	764	22.9	19.5	4.8
B男子																																
B女子																																
夕 食	A ささみチーズカツ				A 豚キムチ				A 鶏肉のピーナッツ焼き				ポークハヤシ アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚南蛮焼き				A カツ皿				A 鶏肉の塩麹漬				A 豚肉の甘辛焼き			
	B サーモン味噌焼き がんと野菜の煮物 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				B タラの麻婆ソース 高野豆腐の玉子とし 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁				B アジフライ 竹輪とレンコンの金平 野菜サラダ ご飯 ごぼう・人参の味噌汁				B 白身魚のコーンマヨ焼き ピーマン炒め オクラのお浸し ご飯 豆腐・水菜の味噌汁				B サバの味噌煮 もやしと若布の中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				B 穴子天 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							
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	673	23.6	8.5	1.6	737	25.1	10.9	3.4	941	38.6	29.4	3.9	1268	49.7	72.0	6.5	898	21.2	32.0	3.1	934	30.0	25.5	3.8	811	30.4	19.5	1.7	754	31.0	14.8	2.5
A女子	567	19.8	6.7	1.6	631	21.3	9.1	3.4	835	34.8	27.6	3.9	1162	45.9	70.2	6.5	792	17.4	30.2	3.1	828	26.2	23.7	3.8	705	26.6	17.7	1.7	648	27.2	13.0	2.5
B男子	838	40.3	17.5	5.2	768	25.7	14.8	4.9	925	29.8	21.2	4.7					1050	31.2	40.4	2.8	972	33.7	33.4	3.3	988	29.6	29.1	4.2	961	21.7	23.5	3.8
B女子	732	36.5	15.7	5.2	662	21.9	13.0	4.9	819	26.0	19.4	4.7					944	27.4	38.6	2.8	866	29.9	31.6	3.3	882	25.8	27.3	4.2	855	17.9	21.7	3.8

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	5月25日				5月26日				5月27日				5月28日				5月29日				5月30日				5月31日							
曜日	水				木				金				土				日				月				火							
朝食	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				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 ベーコン・ポテトのスープ 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				ご飯 豆苗・油揚げの味噌汁							
	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 白菜の松前和え 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				肉野菜炒め シュウマイ 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				鶏すき煮 うの花 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	835	27.2	40.8	4.0	1121	42.9	37.9	2.3	648	18.3	20.2	5.0	930	31.2	23.4	3.0	746	30.8	32.8	3.3	598	19.3	22.8	3.3	1015	37.8	28.6	4.3				
女子	729	23.4	39.0	4.0	1015	39.1	36.1	2.3	542	14.5	18.4	5.0	824	27.4	21.6	3.0	640	27.0	31.0	3.3	492	15.5	21.0	3.3	909	34.0	26.8	4.3				
昼食	A そばろ丼				A 佐賀 シシリアンライス				A カツミートスパ				A 鶏肉きんぴら丼				A 豚丼				A カレーうどん				A チキンピラフ							
	クリームコロッケ グレープゼリー 麩・水菜の味噌汁				茄子の肉詰めフライ 黄桃 人参・玉葱のスープ				野菜サラダ はちみつレモンゼリー ご飯・パン きのこスープ				オクラの胡麻和え オレンジゼリー 若布・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				ちくわ天 エクレア ご飯				玉子サラダフライ 野菜サラダ ワカメスープ							
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	851	17.8	27.9	2.1	693	14.7	27.7	3.2	870	27.0	23.3	3.5	841	22.9	13.8	3.5	862	35.6	27.0	3.7	1156	27.2	35.1	6.6	873	25.0	31.8	4.8				
A女子	745	14.0	26.1	2.1	587	10.9	25.9	3.2	764	23.2	21.5	3.5	735	19.1	12.0	3.5	756	31.8	25.2	3.7	1050	23.4	33.3	6.6	767	21.2	30.0	4.8				
B男子																																
B女子																																
夕食	A ポークソテーのBBQソース				A 鶏の唐揚げ				A ビーフカレー				A 豚天 おろしポン酢				A チキンカツ				A 豚肉の塩麴漬け焼き				A 鶏肉の照焼ソース							
	B マグロカツ				B 豆腐バーグ				B フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 鯖の胡麻照り焼き				B 黒い麻婆豆腐				B カキフライ				B 白身魚の磯辺揚げ							
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	943	29.2	22.9	3.1	932	35.9	31.4	3.0	878	25.7	35.0	3.0	1015	30.8	39.4	3.2	1120	44.0	40.7	3.4	846	31.0	23.0	1.6	903	31.2	23.2	3.8				
A女子	837	25.4	21.1	3.1	826	32.1	29.6	3.0	772	21.9	33.2	3.0	909	27.0	37.6	3.2	1014	40.2	38.9	3.4	740	27.2	21.2	1.6	797	27.4	21.4	3.8				
B男子	765	28.2	10.3	2.8	841	24.1	24.2	4.6					853	26.9	28.2	2.5	935	37.8	23.9	7.7	844	20.6	22.5	2.7	896	29.6	20.2	2.9				
B女子	659	24.4	8.5	2.8	735	20.3	22.4	4.6					747	23.1	26.4	2.5	829	34.0	22.1	7.7	738	16.8	20.7	2.7	790	25.8	18.4	2.9				

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。