

★ Weekly Menu



日	7月1日				7月2日				7月3日				7月4日				7月5日				7月6日				7月7日				7月8日			
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金			
朝食	パン しめじ・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 はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・ふのりの味噌汁				パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン			
	チリコンカーン はんぺんフライ 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				チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				白身魚フライ 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			
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	669	17.0	24.6	3.9	1038	30.1	37.9	3.0	657	24.6	29.3	3.5	775	31.5	40.5	4.6	965	35.4	25.9	2.8	690	22.4	30.3	3.6	886	30.7	21.5	3.2	592	18.9	16.5	4.9
女子	563	13.2	22.8	3.9	932	26.3	36.1	3.0	551	20.8	27.5	3.5	669	27.7	38.7	4.6	859	31.6	24.1	2.8	584	18.6	28.5	3.6	780	26.9	19.7	3.2	486	15.1	14.7	4.9
昼食	A ナポリタン				A チキンカツ丼				A にらそばろ丼				A 冷やしたぬきうどん				A 鶏肉の甘辛丼				A 塩ラーメン				A ブルコギ風丼				A チキンピラフ			
	ハムポテサラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ				竹輪とキャベツの白ごま和え 杏仁フルーツ 若布・なめこの味噌汁				温泉玉子 大根とツナのマヨ和え 葱・えのきの味噌汁				ちくわ天 とろろ 混ぜご飯				小松菜の辛子和え ヤクルト 油揚げ・キャベツの味噌汁				揚げシュウマイ ごまぶりん ご飯				温泉玉子 ムース 白菜・高野豆腐の味噌汁				チーズコロッケ 野菜サラダ 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	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	1163	27.5	27.4	3.2	1076	36.1	35.9	4.0	992	35.3	37.6	3.2	548	16.9	11.8	4.9	774	32.9	23.7	2.0	916	26.0	23.9	7.4	951	29.7	31.5	2.4	805	22.4	24.2	4.3
A女子	1057	23.7	25.6	3.2	970	32.3	34.1	4.0	886	31.5	35.8	3.2	442	13.1	10.0	4.9	668	29.1	21.9	2.0	810	22.2	22.1	7.4	845	25.9	29.7	2.4	699	18.6	22.4	4.3
B男子																																
B女子																																
夕食	キーマカレー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 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 とんかつ				A ハンバーグオニオンソース				A 豚キムチ				A 鶏肉の味噌漬け				ポークカレー 唐揚げ串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳			
					B さばの竜田揚げ				B ふりの照り焼き				B ロールキャベツのデミグラスソース仕立て				B 白身魚の磯辺揚げ				B サーモン塩麹焼き				B 穴子天							
					厚揚げの煮物 春雨の中華和え ご飯 白菜・ふのりの味噌汁				ほうれん草とかまぼこのわさび醤油 ご飯 キムチ鍋風汁				がんもと野菜の煮物 めかふオクラ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				かぼちゃのそぼろあん 野菜サラダ ご飯 大根・大根葉の味噌汁				にら玉 いんげんのごまマヨ和え ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁				筑前煮 野菜サラダ ご飯 なめこ・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	962	29.6	37.4	2.5	885	27.4	26.2	2.8	1070	43.8	37.3	4.7	785	20.4	17.0	2.9	801	21.5	20.9	3.2	848	25.4	22.3	3.7	832	30.3	20.6	2.9	1293	43.5	58.7	3.2
A女子	856	25.8	35.6	2.5	779	23.6	24.4	2.8	964	40.0	35.5	4.7	679	16.6	15.2	2.9	695	17.7	19.1	3.2	742	21.6	20.5	3.7	726	26.5	18.8	2.9	1187	39.7	56.9	3.2
B男子					1017	42.0	34.3	4.5	899	39.7	23.9	5.0	846	24.3	11.6	3.8	874	31.5	21.7	1.9	840	42.7	16.5	2.7	1117	34.1	31.5	4.4				
B女子					911	38.2	32.5	4.5	793	35.9	22.1	5.0	740	20.5	9.8	3.8	768	27.7	19.9	1.9	734	38.9	14.7	2.7	1011	30.3	29.7	4.4				

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	7月9日				7月10日				7月11日				7月12日				7月13日				7月14日				7月15日				7月16日							
曜日	土				日				月				火				水				木				金				土							
朝食	ご飯 お茶漬け又は清まし汁				パン パンプキンスープ 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				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							
	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				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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	男子	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	648	18.3	20.2	5.0	812	79.4	17.2	2.3			
女子	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	542	14.5	18.4	5.0	706	75.6	15.4	2.3				
昼食	A 豚肉の生姜焼き丼				A 親子丼				A ぶっかけジャーチャーうどん				A ロコモコ丼				A かき揚げ丼				A ガパオ風丼				A ツナと水菜のパスタ				A 牛丼							
	もやしとハムの中華和え みかん缶 ごぼう・人参の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ 胡瓜と若布の酢の物 なめこ・玉葱の味噌汁				ささみそ巻きフライ キャベツと山クラゲの和え物 ご飯 ジュース				チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 プリンタルト もやし・人参のスープ				ほうれん草なめたけ和え パイン 麩・大根の味噌汁				茄子の肉詰めフライ 黄桃 人参・玉葱のスープ				串カツ 野菜サラダ ご飯・パン コーンと玉葱のスープ				温泉玉子 野菜サラダ 水菜・玉葱の味噌汁							
栄養価	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	A男子	811	21.1	29.5	3.1	982	36.9	34.9	5.0	1228	37.6	23.9	10.7	848	25.2	29.0	5.4	782	14.9	19.8	3.1	914	31.7	28.3	4.7	1201	38.5	35.0	3.3	915	37.1	25.6	3.8			
A女子	705	17.3	27.7	3.1	876	33.1	33.1	5.0	1122	33.8	22.1	10.7	742	21.4	27.2	5.4	676	11.1	18.0	3.1	808	27.9	26.5	4.7	1095	34.7	33.2	3.3	809	33.3	23.8	3.8				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A ポークソテーBBQソース				A 豚肉の甘辛焼き				A チキンカツ				A 鶏肉の塩麹漬				A 豚肉の味噌炒め				A 鶏肉の照焼ソース				チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 餃子							
	B 酢鶏				B サーモンとポテトのチーズ焼き				B 白身魚の香草焼き				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ				B カキフライ				B ミックスフライ								B 四川風麻婆豆腐							
栄養価	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	A男子	958	32.4	23.1	4.3	814	33.4	16.3	2.6	1007	34.9	34.5	2.9	912	31.9	26.6	2.2	825	23.9	24.2	3.3	901	30.0	24.8	3.0	1103	35.5	42.3	4.2	780	19.4	15.8	3.5			
A女子	852	28.6	21.3	4.3	708	29.6	14.5	2.6	901	31.1	32.7	2.9	806	28.1	24.8	2.2	719	20.1	22.4	3.3	795	26.2	23.0	3.0	997	31.7	40.5	4.2	674	15.6	14.0	3.5				
B男子	979	28.9	19.1	4.0	830	35.1	16.1	3.3	811	30.6	14.1	3.9	914	27.7	26.6	4.8	841	20.4	20.2	2.9	933	19.2	24.4	3.2					849	27.1	27.5	3.7				
B女子	873	25.1	17.3	4.0	724	31.3	14.3	3.3	705	26.8	12.3	3.9	808	23.9	24.8	4.8	735	16.6	18.4	2.9	827	15.4	22.6	3.2					743	23.3	25.7	3.7				

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	7月17日				7月18日				7月19日				7月20日				7月21日				7月22日				7月23日				7月24日							
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日							
朝食	パン トマトスープ 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				パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 豆腐・葱の味噌汁				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							
	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				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 五目うま煮 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 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							
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	789	35.5	37.2	5.1	666	19.7	27.5	3.9	1015	37.8	28.6	4.3	831	23.5	45.1	3.9	858	29.6	17.6	3.2	646	22.8	22.8	3.6	836	36.9	14.2	3.3	725	25.4	30.2	3.4				
女子	683	31.7	35.4	5.1	560	15.9	25.7	3.9	909	34.0	26.8	4.3	725	19.7	43.3	3.9	752	25.8	15.8	3.2	540	19.0	21.0	3.6	730	33.1	12.4	3.3	619	21.6	28.4	3.4				
昼食	A クリームシチュー				A 冷やしばら海苔そば				A 鶏肉の蒲焼丼				A とんこつ醤油ラーメン				A デミカツ丼				A 炒飯				A 肉ごぼう丼				A 麻婆豆腐丼							
	メンチカツ 野菜サラダ ご飯・パン				いか天 オクラおろし 混ぜご飯				ほうれん草とかまぼこの辛子醤油 エクレア えのき・キャベツの味噌汁				豚肉野菜巻きフライ みかんゼリー ご飯				ポテトとブロッコリーのバジル風 フルーチェ 若布・玉葱の味噌汁				春巻 野菜サラダ わか玉スープ				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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	1032	29.1	32.0	3.7	607	20.6	21.7	4.5	866	34.9	30.0	4.4	834	24.7	19.9	6.2	883	19.7	26.8	2.8	891	21.1	36.9	5.0	880	31.3	18.4	5.2	880	32.3	25.2	6.1				
A女子	926	25.3	30.2	3.7	501	16.8	19.9	4.5	760	31.1	28.2	4.4	728	20.9	18.1	6.2	777	15.9	25.0	2.8	785	17.3	35.1	5.0	774	27.5	16.6	5.2	774	28.5	23.4	6.1				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A ハンバーグデミソース				A 豚肉の塩麹漬				A ポークソテージンジャーソース				A 豚肉の生姜焼き				A 鶏肉のピーナッツ焼き				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 カツ皿				A 牛南蛮							
	B アジフライ				B 白身魚の甘酢あん				B 塩麹漬鶏肉の野菜炒め				B さば南蛮				B カレイのみぞれ煮				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B タンドリーチキン											
ほうれん草のえごまナムル ご飯 豚汁				大根のそぼろあん 野菜サラダ 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 麩・玉葱の味噌汁				高野豆腐の玉子とじ 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁				竹輪とレンコンの金平 野菜サラダ ご飯 しいたけ・小松菜の味噌汁				ピーマン炒め オクラのお浸し ご飯 豆腐・水菜の味噌汁				小松菜ときのこの白和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁												
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	893	26.5	28.0	3.6	852	32.0	23.1	3.9	856	31.1	22.1	2.7	805	24.0	20.8	3.2	943	39.3	29.5	3.9	1277	50.2	72.1	6.5	849	25.3	20.3	3.4	890	31.1	26.0	3.2				
A女子	787	22.7	26.2	3.6	746	28.2	21.3	3.9	750	27.3	20.3	2.7	699	20.2	19.0	3.2	837	35.5	27.7	3.9	1171	46.4	70.3	6.5	743	21.5	18.5	3.4	784	27.3	24.2	3.2				
B男子	804	22.9	20.7	2.1	842	30.2	9.2	4.5	730	25.3	12.1	4.1	1210	35.4	54.8	4.6	749	33.7	7.3	5.5					1050	31.2	40.4	2.8	897	36.4	24.9	3.1				
B女子	698	19.1	18.9	2.1	736	26.4	7.4	4.5	624	21.5	10.3	4.1	1104	31.6	53.0	4.6	643	29.9	5.5	5.5					944	27.4	38.6	2.8	791	32.6	23.1	3.1				

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	7月25日				7月26日				7月27日				7月28日				7月29日				7月30日				7月31日			
曜日	月				火				水				木				金				土				日			
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・キャベツのスープ 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			
	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 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 ジュース				黒ムツ塩焼き 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			
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
	男子	843	29.7	41.9	4.4	899	35.0	23.5	2.3	674	26.3	26.4	4.5	897	34.9	23.7	2.3	720	21.8	32.2	4.1	926	34.4	28.4	2.4	657	24.6	29.3
女子	737	25.9	40.1	4.4	793	31.2	21.7	2.3	568	22.5	24.6	4.5	791	31.1	21.9	2.3	614	18.0	30.4	4.1	820	30.6	26.6	2.4	551	20.8	27.5	3.5
昼食	A 冷やし中華				A ピビンバ丼				A のり弁風丼				A そばろ丼				A カツミートスパ				A 鶏肉きんぴら丼				A 豚丼			
	いわし青のりフライ ブロッコリーの辛子醤油 混ぜご飯				温泉玉子 ワッフル 水菜・玉葱の味噌汁				茄子の揚げ浸し りんごゼリー 若布・玉葱の味噌汁				クリームコロッケ プチチョコクレープ 麩・水菜の味噌汁				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 キャベツ・油揚げの味噌汁			
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
	A男子	995	33.3	16.0	7.3	982	33.2	28.5	6.4	883	19.5	28.8	5.2	777	15.4	22.2	2.4	636	28.1	27.8	4.9	841	22.9	13.8	3.5	824	32.2	26.2
A女子	889	29.5	14.2	7.3	876	29.4	26.7	6.4	777	15.7	27.0	5.2	671	11.6	20.4	2.4	530	24.3	26.0	4.9	735	19.1	12.0	3.5	718	28.4	24.4	2.3
B男子																												
B女子																												
夕食	A 鶏の唐揚げ				A グリルチキンジンジャーソース				A ポークソテーの和風ソース				A もやしとホルモンの味噌炒め				ビーフカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚天 おろしポン酢				A ヒレカツ			
	B 豆腐ハンバーグ				B 白身魚のフリットレモンおろし醤油				B マグロカツ				B 餃子のバンバンジーソース								B 鯖の胡麻照り焼き				B 赤い麻婆豆腐			
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
	A男子	878	32.5	26.9	2.0	807	30.2	19.3	3.0	1031	28.9	36.1	2.4	710	20.0	14.0	3.2	881	25.6	35.0	3.0	1028	34.7	37.7	3.6	891	31.9	26.0
A女子	772	28.7	25.1	2.0	701	26.4	17.5	3.0	925	25.1	34.3	2.4	604	16.2	12.2	3.2	775	21.8	33.2	3.0	922	30.9	35.9	3.6	785	28.1	24.2	3.0
B男子	688	15.7	10.4	2.3	862	25.1	12.0	4.5	765	28.2	10.3	2.8	812	17.0	19.6	3.4					880	37.2	17.0	5.1	911	36.4	23.2	7.6
B女子	582	11.9	8.6	2.3	756	21.3	10.2	4.5	659	24.4	8.5	2.8	706	13.2	17.8	3.4					774	33.4	15.2	5.1	805	32.6	21.4	7.6

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。