

Weekly Menu



日	8月1日				8月2日				8月3日				8月4日				8月5日				8月6日				8月7日				8月8日						
曜日	月				火				水				木				金				土				日				月						
朝食	パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン スクランブルエッグ フランクフルト 野菜サラダ 牛乳				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				パン ハム・レタスのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 葱・厚揚げの味噌汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 水菜・若布の味噌汁				パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン						
	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 豆腐ハンバーグ 納豆 牛乳				ミートオムレツ さつま芋サラダ 野菜サラダ ジュース				さけの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				チーズカレーコロッケ ベーコンとほうれん草のソテー 納豆 牛乳				マカロニミート ハーブチキン パンプキンサラダ 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	775	31.5	40.5	4.6	965	35.4	25.9	2.8	703	21.9	30.2	3.8	886	30.7	21.5	3.2	510	15.1	11.2	3.6	771	29.8	13.7	4.5	866	26.8	20.6	3.2	886	38.0	38.5	4.8			
女子	669	27.7	38.7	4.6	859	31.6	24.1	2.8	597	18.1	28.4	3.8	780	26.9	19.7	3.2	404	11.3	9.4	3.6	665	26.0	11.9	4.5	760	23.0	18.8	3.2	780	34.2	36.7	4.8			
昼食	A 鶏肉の甘辛丼				A 親子丼				A 黒醤油ラーメン				A チキンソースカツ丼				A 七塔そうめん				A にらそば丼				A クリームシチュー				A たぬきつねうどん						
	白菜のお浸し プリンタルト はんぺん・玉葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ ほうれん草とかまぼこの青じそ和え キャベツ・揚げ玉の味噌汁 ジュース				揚げ餃子 ぶどうゼリー ご飯				小松菜の辛子醤油 ムース えのき・白菜の味噌汁				ポテトとベーコンのフライ おくらとろろ シュークリーム 混ぜご飯				温泉玉子 竹輪とキャベツの白ごま和え 小松菜・高野豆腐の味噌汁				メンチカツ 野菜サラダ ご飯・パン				イカ天 なめたけおろし 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			
A男子	888	36.3	30.3	3.3	1003	38.5	36.9	4.7	868	25.3	17.7	6.9	1122	23.8	31.0	5.7	945	38.4	19.2	3.7	1036	38.0	38.9	4.7	1032	29.1	32.0	3.7	903	24.9	15.3	6.2			
A女子	782	32.5	28.5	3.3	897	34.7	35.1	4.7	762	21.5	15.9	6.9	1016	20.0	29.2	5.7	839	34.6	17.4	3.7	930	34.2	37.1	4.7	926	25.3	30.2	3.7	797	21.1	13.5	6.2			
B男子																																			
B女子																																			
夕食	SPECIAL A たいめいけん監修煮込みハンバーグ				A 鶏肉のペッパーソース				A 豚肉の味噌漬け				A 豚キムチ				A ポークカレー				A 豚南蛮焼き				A 鶏肉のチリソース				A 豚肉の葱塩焼き						
	B 白身魚の磯辺揚げ				B シーフードフライ				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ				B サーモンのタルタル焼き				B ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B サバの味噌煮				B サバの味噌煮				B ロールキャベツデミグラスソース仕立て				B 白身魚のコーンマヨ焼き		
ロールキャベツのコンソメ煮 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				こんじゃくとうずらの煮物 野菜サラダ ご飯 小松菜・人参の味噌汁				肉団子と里芋の煮物 バンサンスー ご飯 ふのり・葱の味噌汁				筑前煮 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 麩・玉葱の味噌汁				福神漬け 牛乳				厚揚げの煮付 ごぼうのツナ和え ご飯 モロヘイヤ・人参の味噌汁				春雨の中華和え ご飯 豚汁				がんもと野菜の煮物 蒸し鶏ときのこのパンパンソース ご飯 玉葱・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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A男子	797	20.9	22.1	2.7	887	30.0	29.4	2.6	891	30.4	24.3	3.5	754	23.7	10.9	3.5	1017	28.3	36.2	3.9	915	20.5	32.4	2.9	891	32.6	27.3	1.4	840	24.3	24.2	3.3			
A女子	691	17.1	20.3	2.7	781	26.2	27.6	2.6	785	26.6	22.5	3.5	648	19.9	9.1	3.5	911	24.5	34.4	3.9	809	16.7	30.6	2.9	785	28.8	25.5	1.4	734	20.5	22.4	3.3			
B男子	856	31.3	23.9	2.2	891	26.7	23.8	3.6	969	30.1	27.8	4.9	924	39.0	23.1	3.4					1005	33.1	32.2	4.3	914	28.4	17.3	3.1	1051	32.4	40.3	3.0			
B女子	750	27.5	22.1	2.2	785	22.9	22.0	3.6	863	26.3	26.0	4.9	818	35.2	21.3	3.4					899	29.3	30.4	4.3	808	24.6	15.5	3.1	945	28.6	38.5	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。

Weekly Menu



日	8月9日				8月10日				8月11日				8月12日				8月13日							
曜日	火				水				木				金				土							
朝食	ご飯 心のり・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							
	肉野菜オイスター炒め 玉子焼き 納豆 牛乳				ウインナー ハッシュドポテト 豆たっぷりサラダ 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	834	28.0	19.8	2.5	835	27.2	40.8	4.0	1206	45.2	41.5	2.3	648	18.3	20.2	5.0	815	80.1	17.5	2.3				
女子	728	24.2	18.0	2.5	729	23.4	39.0	4.0	1100	41.4	39.7	2.3	542	14.5	18.4	5.0	709	76.3	15.7	2.3				
昼食	A 和風口コモコ丼				A 冷やし担々麺				A 鶏南蛮丼				A ナポリタン				<h1>閉寮日</h1>							
	チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 ヨーグルト はんぺん・水菜の味噌汁				たこ焼き アセロラゼリー ご飯				竹輪と豆苗の辛子マヨ エクレア しめじ・厚揚げの味噌汁				コロケ 野菜サラダ パンプキンスープ ご飯・パン											
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	790	25.8	24.2	5.3	1090	24.5	43.8	6.6	697	35.8	44.5	3.7	1164	28.1	26.7	4.2								
A女子	684	22.0	22.4	5.3	984	20.7	42.0	6.6	591	32.0	42.7	3.7	1058	24.3	24.9	4.2								
B男子																								
B女子																								
夕食	A グリルチキンジンジャーソース				A 豚肉のわさび醤油ダレ				A とんかつ				ビーフカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳											
	B ミックスフライ				B 白身魚の甘酢あん				B 麻婆茄子															
朝食	ひじき煮 野菜サラダ ご飯 しいたけ・ほうれん草の味噌汁				かぼちゃの含め煮 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 焙煎のりの味噌汁				にら玉 オクラのゆかり和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁				<h1>閉寮日</h1>											
	しいたけ・ほうれん草の味噌汁				焙煎のりの味噌汁				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				
A男子	788	29.9	19.6	2.1	802	30.6	22.0	2.4	775	19.5	16.9	2.6					881	25.6	35.0	3.0				
A女子	682	26.1	17.8	2.1	696	26.8	20.2	2.4	669	15.7	15.1	2.6					775	21.8	33.2	3.0				
B男子	827	17.5	20.5	2.7	824	28.8	8.4	3.5	876	23.2	28.6	4.9												
B女子	721	13.7	18.7	2.7	718	25.0	6.6	3.5	770	19.4	26.8	4.9												

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。