

# Weekly Menu



日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日																						
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金																						
朝食	開寮日			パン トマトスープ 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・キャベツのスープ ジャム・マーガリン																						
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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g							
男子				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	590	19.2	18.3	3.6							
女子				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	484	15.4	16.5	3.6							
昼食				開寮日			A きつねうどん	A のり弁風丼	A 黒とんこつラーメン	A チキンソースカツ丼	A ミートスパゲティ																			
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				
A男子							886	21.0	14.7	4.8	753	21.4	14.1	5.8	876	23.6	22.5	4.8	1178	27.8	36.1	5.9	738	19.8	16.3	3.5				
A女子							780	17.2	12.9	4.8	647	17.6	12.3	5.8	770	19.8	20.7	4.8	1072	24.0	34.3	5.9	632	16.0	14.5	3.5				
B男子																														
B女子																														
夕食	開寮日						ポークカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A 揚げ鶏のタルタルソース B サバの味噌煮	A 豚キムチ B 酢鶏	A 豚肉の生姜焼き B イカの天ぷらピリ辛ソース	A ハンバーグペッパーソース B マグロカツ	チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 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				
A男子							1293	43.5	58.7	3.9	790	20.4	17.8	2.7	731	23.1	11.1	3.3	829	23.2	20.9	3.2	902	22.3	33.4	4.0	1106	35.4	42.3	4.2
A女子							1187	39.7	56.9	3.9	684	16.6	16.0	2.7	625	19.3	9.3	3.3	723	19.4	19.1	3.2	796	18.5	31.6	4.0	1000	31.6	40.5	4.2
B男子								886	27.2	28.6	3.8	963	28.7	18.3	4.3	971	23.4	28.9	3.7	762	29.5	7.8	3.1							
B女子								780	23.4	26.8	3.8	857	24.9	16.5	4.3	865	19.6	27.1	3.7	656	25.7	6.0	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	9月17日				9月18日				9月19日				9月20日				9月21日				9月22日				9月23日				9月24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 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 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 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 キャベツ・油揚げの味噌汁							
	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 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				さばの塩焼き 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				茄子と豚肉の味噌炒め ひじき玉子 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	811	36.1	13.7	3.1	725	25.4	30.2	3.4	843	29.7	41.9	4.4	908	35.5	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	1038	30.1	37.9	3.0				
女子	705	32.3	11.9	3.1	619	21.6	28.4	3.4	737	25.9	40.1	4.4	802	31.7	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	932	26.3	36.1	3.0				
昼食	A 鶏肉きんぴら丼				A 豚丼				A かき揚げうどん				A 鶏肉の甘辛丼				A 味噌ラーメン				A 新潟 たれカツ丼				A 焼うどん				A 牛丼							
	キャベツとかまぼこの辛子醤油 みかん缶 豆腐・小松菜の味噌汁				温泉玉子 竹輪と豆苗の辛子マヨ キャベツ・揚げ玉の味噌汁				なめたけおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯				キャベツの塩昆布和え ワッフル ごぼう・人参の味噌汁				シュウマイ ぶどうゼリー ご飯				小松菜の胡麻和え プリン 人参・大根の味噌汁				クロック 野菜サラダ きのこスープ ご飯				温泉玉子 切干とごぼうのマヨぽん和え 心のり・葱の味噌汁							
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	塩分 g	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	塩分 g	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	塩分 g	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	塩分 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	998	25.8	23.0	4.7	834	33.0	23.5	3.3	899	19.9	12.6	5.5	941	36.8	35.2	2.5	871	23.4	22.2	3.6	1000	29.1	37.6	5.2	940	22.8	22.1	4.4	820	33.1	20.7	3.9				
A女子	892	22.0	21.2	4.7	728	29.2	21.7	3.3	793	16.1	10.8	5.5	835	33.0	33.4	2.5	765	19.6	20.4	3.6	894	25.3	35.8	5.2	834	19.0	20.3	4.4	714	29.3	18.9	3.9				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A とんかつ				A 鶏肉の塩麹漬け				A ポークソテーBBQソース				A 豚肉の葱塩焼き				A ケイジャンチキン				A 豚肉のわさび醤油ダレ				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 鶏肉のチリソース							
	B 鯖のごま照り焼き				B 白身魚の甘酢あん				B カキフライ				B さば南蛮				B ミックスフライ				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ								B 揚げる肉と里芋の煮物 きゅうりと若布の酢の物 ご飯				B 白身魚のタルタル焼き			
朝食	筑前煮 カリフラワーときゅうりの梅ごま和え ご飯 若布・えのきの味噌汁				おくらめかぶ ご飯 キムチ鍋風汁				大根と油揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 麩・葱の味噌汁				そばろ肉じゃが ハンサンスー ご飯 しめじ・油揚げの味噌汁				かぼちゃのいとこ煮 紫キャベツときゅうりのさっぱり和え ご飯 にら・玉子の味噌汁				肉団子と里芋の煮物 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 モロヘイヤ・玉葱の味噌汁				チンゲン菜と竹輪のナムル ご飯 白菜・大根葉の味噌汁											
	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	塩分 g	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	塩分 g	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	塩分 g	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	塩分 g			
A男子	760	21.7	19.8	2.0	878	36.0	23.2	3.2	967	32.4	23.2	3.6	859	22.3	24.8	3.4	924	38.7	24.5	2.6	971	41.2	33.8	3.8	1277	50.2	72.1	6.5	948	31.5	21.3	3.6				
A女子	654	17.9	18.0	2.0	772	32.2	21.4	3.2	861	28.6	21.4	3.6	753	18.5	23.0	3.4	818	34.9	22.7	2.6	865	37.4	32.0	3.8	1171	46.4	70.3	6.5	842	27.7	19.5	3.6				
B男子	1081	43.3	38.0	3.9	845	32.9	12.1	4.1	859	22.4	22.8	3.1	1237	31.2	55.6	4.0	949	26.3	24.3	2.9	961	50.5	26.9	6.6					1132	36.7	41.2	4.3				

B女子	975	39.5	36.2	3.9	739	29.1	10.3	4.1	753	18.6	21.0	3.1	1131	27.4	53.8	4.0	843	22.5	22.5	2.9	855	46.7	25.1	6.6							1026	32.9	39.4	4.3
-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	------	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	--	--	--	--	--	--	------	------	------	-----

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。



日	9月25日				9月26日				9月27日				9月28日				9月29日				9月30日												
曜日	日				月				火				水				木				金												
朝食	パン 水菜・人参のスープ ジャム・マーガリン ポテトのペペロン風 ごほうサラダ 野菜サラダ 牛乳				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 しめじ・厚揚げの味噌汁 肉じゃが ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				パン はんぺん・葱のスープ 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 牛乳				ご飯 高野豆腐・人参の味噌汁 白身魚フライ 豆腐ハンバーグ 納豆 牛乳				パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン 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	657	24.6	29.3	3.5	775	31.5	40.5	4.6	821	24.4	18.4	2.9	640	17.4	22.7	3.4	886	30.7	21.5	3.2	592	18.9	16.5	4.9									
女子	551	20.8	27.5	3.5	669	27.7	38.7	4.6	715	20.6	16.6	2.9	534	13.6	20.9	3.4	780	26.9	19.7	3.2	486	15.1	14.7	4.9									
昼食	A クリームシチュー				A たぬきそば				A 味噌 佐賀 シシリアンライス				A 塩ラーメン				A デミカツ丼				A 炒飯												
	いわし青のりフライ 野菜サラダ ご飯・パン				イカ天 とろろ 混ぜご飯				ポテトとベーコンのフライ エクレア もやし・人参のスープ				棒ぎょうざ はちみつレモンゼリー ご飯				ほうれん草ピーナッツ和え パイン 若布・玉葱の味噌汁				春巻 野菜サラダ 中華スープ												
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	塩分 g	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	塩分 g	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	塩分 g	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	塩分 g	
A男子	842	24.7	28.8	5.7	862	28.7	14.7	4.8	945	17.7	34.9	4.3	945	23.0	18.5	7.4	754	19.8	13.8	5.4	891	21.1	36.9	5.0									
A女子	736	20.9	27.0	5.7	756	24.9	12.9	4.8	839	13.9	33.1	4.3	839	19.2	16.7	7.4	648	16.0	12.0	5.4	785	17.3	35.1	5.0									
B男子																																	
B女子																																	
夕食	A 豚肉の甘辛焼き				A チキンカツ				A ポークソテー・ジンジャーソース				A 鶏の唐揚げ				A ハンバーグ 照焼ソース				キーマカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳												
	B 餃子のパンパンジーソース ほうれん草とかまぼこのわさび醤油 ご飯 豚汁				B 麻婆茄子 大根のキムチ煮 キャベツと竹輪の白ごま和え ご飯 ふのり・白菜の味噌汁				B カレイのみぞれ煮 にら玉 オクラのゆかり和え ご飯 水菜・玉葱の味噌汁				B ロールキャベツ デミグラスソース つきこんときのこのピリ辛炒め 青菜と白菜のポン酢和え ご飯 麩・大根の味噌汁				B シーフードフライ ビーファン炒め 大根サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁																
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	塩分 g	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	塩分 g	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	塩分 g	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	塩分 g	
A男子	868	31.2	25.8	2.5	1361	29.3	29.8	4.3	894	28.0	22.3	2.5	1064	37.5	34.8	3.8	1005	28.4	35.5	5.5	881	25.6	35.0	3.0									
A女子	762	27.4	24.0	2.5	1255	25.5	28.0	4.3	788	24.2	20.5	2.5	958	33.7	33.0	3.8	899	24.6	33.7	5.5	775	21.8	33.2	3.0									
B男子	876	31.4	23.6	3.8	1181	38.1	8.9	4.3	913	28.7	30.9	2.7	780	32.7	10.5	3.8	940	22.8	30.7	6.0													
B女子	770	27.6	21.8	3.8	1075	34.3	7.1	4.3	807	24.9	29.1	2.7	674	28.9	8.7	3.8	834	19.0	28.9	6.0													

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。