



日	10月1日				10月2日				10月3日				10月4日				10月5日				10月6日				10月7日				10月8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				ご飯 しめじ・葱の味噌汁				パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁				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				アジフライ ほうれん草玉子炒め 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				肉野菜オイスター炒め 玉子焼き 納豆 牛乳				ウイナー ハッシュドポテト 野菜サラダ 牛乳				さばのみりん漬け 五目巾着 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	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	771	29.8	13.7	4.5	1000	34.9	32.1	2.7	756	27.1	27.2	4.8	834	28.0	19.8	2.5	835	27.2	40.8	4.0	1159	43.2	40.5	1.9	648	18.3	20.2	5.0	812	79.4	17.2	2.3				
女子	665	26.0	11.9	4.5	894	31.1	30.3	2.7	650	23.3	25.4	4.8	728	24.2	18.0	2.5	729	23.4	39.0	4.0	1053	39.4	38.7	1.9	542	14.5	18.4	5.0	706	75.6	15.4	2.3				
昼食	A にらそぼろ丼				A 親子丼				A きつねうどん				A 和風ロコモコ丼				A 味噌ラーメン				A 新潟 たれカツ丼				A チキンピラフ				A 豚肉の生姜焼き丼							
	温泉玉子 大根とツナのマヨ和え 若布・なめこの味噌汁				コロッケ 胡瓜と若布の酢の物 葱・竹輪の味噌汁				エビ天 キャベツと山クラゲの和え物 混ぜご飯				小松菜の辛子和え ヤクルト もやし・人参の味噌汁				シュウマイ プリン ご飯				カリフラワーときゅうりの梅ごま和え ムース 白菜・高野豆腐の味噌汁				カレーチーズフライ 野菜サラダ 水菜・玉葱のスープ				竹輪と豆苗の辛子マヨ みかん缶 ごぼう・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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	1076	36.1	35.9	4.0	941	37.0	27.8	5.5	645	25.2	16.6	6.7	757	23.4	22.6	4.5	1008	29.2	27.1	7.2	1173	30.6	52.0	4.1	806	22.5	24.2	4.3	893	24.2	36.0	3.2				
A女子	970	32.3	34.1	4.0	835	33.2	26.0	5.5	539	21.4	14.8	6.7	651	19.6	20.8	4.5	902	25.4	25.3	7.2	1067	26.8	50.2	4.1	700	18.7	22.4	4.3	787	20.4	34.2	3.2				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 鶏肉の和風ソース				A 豚南蛮焼き				A とんかつ				A ポークソテーペッパーソース				A 豚キムチ				A 鶏肉の味噌漬け				A ポークハヤシ				A 豚天 おろしポン酢							
	B さばの竜田揚げ				B ぶりの照り焼き				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B ミックスフライ				B サーモン塩麹焼き				B 穴子天				B 竜田揚げ				B 鱈の胡麻照り焼き							
朝食	厚揚げの煮物 春雨の中華和え ご飯 白菜・ふのりの味噌汁				チンゲン菜のピリ辛和え ご飯 キムチ鍋風汁				がんもと野菜の煮物 ブロッコリーの辛子醤油 ご飯 葱・玉葱の味噌汁				かぼちゃのそぼろあん ごぼうのツナ和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁				にら玉 レンコンの明太和え ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁				切干大根煮 ほうれん草のお浸し ご飯 若布・玉葱の味噌汁				福神漬け 牛乳				筑前煮 春雨のピリ辛ごま和え ご飯 葱・えのきの味噌汁							
	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
A男子	885	27.4	26.2	2.8	959	24.7	37.0	3.7	794	21.1	17.1	2.8	1070	30.0	37.2	2.5	809	25.0	15.4	3.8	833	31.6	20.6	3.2	1293	43.5	58.7	3.2	1033	30.6	38.9	3.1				
A女子	779	23.6	24.4	2.8	853	20.9	35.2	3.7	688	17.3	15.3	2.8	964	26.2	35.4	2.5	703	21.2	13.6	3.8	727	27.8	18.8	3.2	1187	39.7	56.9	3.2	927	26.8	37.1	3.1				
B男子	1017	42.0	34.3	4.5	903	37.3	25.8	4.2	1039	32.0	38.7	3.0	893	21.4	21.0	2.8	840	42.7	16.5	2.7	961	20.8	23.5	3.8					983	46.5	23.0	5.2				
B女子	911	38.2	32.5	4.5	797	33.5	24.0	4.2	933	28.2	36.9	3.0	787	17.6	19.2	2.8	734	38.9	14.7	2.7	855	17.0	21.7	3.8					877	42.7	21.2	5.2				

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。



日	10月9日				10月10日				10月11日				10月12日				10月13日				10月14日				10月15日				10月16日							
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日							
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 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 キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 玉葱・人参の味噌汁							
	サーモンフライ 鶏そぼろ 納豆 牛乳				ハンバーグ 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				ミートボール ほうれん草オムレツ 野菜サラダ ジュース				さけの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳				豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と油揚げのおかか和え 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	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	936	33.6	24.6	2.9	714	29.1	31.4	4.3	1015	37.8	28.6	4.3	831	23.5	45.1	3.9	858	29.6	17.6	3.2	674	26.3	26.4	4.5	836	36.9	14.2	3.3	922	35.7	21.4	3.6				
女子	830	29.8	22.8	2.9	608	25.3	29.6	4.3	909	34.0	26.8	4.3	725	19.7	43.3	3.9	752	25.8	15.8	3.2	568	22.5	24.6	4.5	730	33.1	12.4	3.3	816	31.9	19.6	3.6				
昼食	A 肉ごぼう丼				A カレーうどん				A ルーロー飯				A とんこつラーメン				A 豚肉サラダ丼				A ツナと水菜のパスタ				A 牛丼				A クリームシチュー							
	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				ちくわ天 黄桃 ご飯				チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 プリンタルト なめこ・葱の味噌汁				棒餃子 はちみつレモンゼリー ご飯				ほうれん草おろし和え ヨーグルト 若布・麩の味噌汁				玉子サラダフライ 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 小松菜・竹輪の味噌汁				串カツ 野菜サラダ 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	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	880	31.3	18.4	5.2	941	26.6	15.5	4.9	872	35.4	30.3	2.7	806	23.9	14.8	7.2	907	29.9	25.4	4.8	1197	37.1	34.6	4.0	832	35.9	20.5	4.1	994	29.3	28.2	3.4				
A女子	774	27.5	16.6	5.2	835	22.8	13.7	4.9	766	31.6	28.5	2.7	700	20.1	13.0	7.2	801	26.1	23.6	4.8	1091	33.3	32.8	4.0	726	32.1	18.7	4.1	888	25.5	26.4	3.4				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A グリルチキントマトソース				A チキンカツ				A 鶏肉の塩麹漬け				A 豚肉の味噌炒め				イペクト たらふくDay 焼きそば				チキンカレー				A 餃子				A 豚肉のわさび醤油ダレ							
	B サバの味噌煮 長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 けんちん汁				B 白身魚の香草焼き かぼちゃの含め煮 白菜のお浸し ご飯 ふのり・葱の味噌汁				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ こんにゃくととうずらの煮物 小松菜のピーナッツ和え ご飯 玉子・玉葱の味噌汁				B カキフライ そぼろ肉じゃが 大根サラダ ご飯 焙煎のりの味噌汁				唐揚げ フライドポテト たこやき 五目ご飯 豚汁 野菜サラダ プチシュー				ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				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 アジフライ ほうれん草と切干大根の柚味噌和え 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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	868	32.3	23.3	2.6	1001	34.7	34.5	2.9	859	34.1	22.5	2.5	827	23.9	24.2	3.3	1733	52.6	65.2	4.0	1106	35.4	42.3	4.2	780	19.4	15.8	3.5	925	35.5	29.1	2.5				
A女子	762	28.5	21.5	2.6	895	30.9	32.7	2.9	753	30.3	20.7	2.5	721	20.1	22.4	3.3	1627	48.8	63.4	4.0	1000	31.6	40.5	4.2	674	15.6	14.0	3.5	819	31.7	27.3	2.5				
B男子	942	30.2	29.9	3.0	805	30.4	14.1	3.9	961	31.2	29.7	4.9	856	20.3	20.0	2.8									849	27.1	27.5	3.7	838	24.5	21.8	2.6				
B女子	836	26.4	28.1	3.0	699	26.6	12.3	3.9	855	27.4	27.9	4.9	750	16.5	18.2	2.8									743	23.3	25.7	3.7	732	20.7	20.0	2.6				

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。



日	10月17日				10月18日				10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24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・ふのりの味噌汁				パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 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				ご飯 ふのり・キャベツの味噌汁				パン ジ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				イカリング ポテトサラダ 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				照焼つくね さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 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	826	31.6	19.0	2.8	640	24.2	25.9	3.7	897	34.9	23.7	2.3	720	21.8	32.2	4.1	1038	30.1	37.9	3.0	1086	38.4	40.0	3.6	775	31.5	40.5	4.6				
女子	737	25.9	40.1	4.4	720	27.8	17.2	2.8	534	20.4	24.1	3.7	791	31.1	21.9	2.3	614	18.0	30.4	4.1	932	26.3	36.1	3.0	980	34.6	38.2	3.6	669	27.7	38.7	4.6				
昼食	A かき玉にゆう麺				A ビビンバ丼				A 醤油ラーメン				A のり弁風丼				A 炒飯				A 豚丼				A ピリ辛クッパ				A たぬきそば							
	いか天 オクラおろし 混ぜご飯				温泉玉子 ワッフル 高野豆腐・葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ みかんゼリー ご飯				白菜のお浸し ぶどうゼリー 若布・玉葱の味噌汁				春巻 野菜サラダ 中華スープ				温泉玉子 おくらのお浸し 葱・えのきの味噌汁				コーンたっぷりフライ チンゲン菜とワカメのチョレギ風				いわし青のりフライ ほうれん草なめたけ和え 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	551	18.9	13.9	6.1	983	33.7	29.1	6.5	880	26.0	20.9	6.9	707	18.6	12.2	4.8	844	17.3	33.2	4.4	807	31.9	23.4	3.4	788	21.8	33.9	8.1	913	29.3	16.3	7.3				
A女子	445	15.1	12.1	6.1	877	29.9	27.3	6.5	774	22.2	19.1	6.9	601	14.8	10.4	4.8	738	13.5	31.4	4.4	701	28.1	21.6	3.4	682	18.0	32.1	8.1	807	25.5	14.5	7.3				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A ハンバーグデミソース				A ポークソテーBBQソース				A 鶏肉のピーナッツ焼き				A 豚肉の甘辛焼き				キーマカレー アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A カツ皿				A 牛南蛮				A 鶏の唐揚げ							
	B 白身魚の甘酢あん				B カレイのみぞれ煮				B 大阪王将監修水餃子のピリ辛葱ソース				B シーフードフライ								B 豆腐ハンバーグ				B 麻婆茄子				B ロールキャベツのデミグラスソース仕立て							
朝食	大根のキムチ煮 もやしと若布の中華和え ご飯 モロハイヤ・人参の味噌汁				つきこんときのこのピリ辛炒め 海藻のわさび和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁				高野豆腐の玉子とじ 大根の梅マヨ和え ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				ツナじゃが 豆苗と竹輪のナムル ご飯 ふき・油揚げの味噌汁				ピーファン炒め 大根サラダ ご飯 玉葱・なめこの味噌汁				小松菜ときのこの白和え ご飯 キムチ鍋風汁				五目豆 キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 ご飯 豆腐・水菜の味噌汁											
	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	814	22.1	23.0	3.4	964	29.1	24.1	3.7	955	40.6	29.8	4.3	810	34.9	17.8	3.1	1146	33.0	42.5	3.5	832	22.9	19.5	3.2	873	30.8	24.7	3.9	919	37.1	28.0	2.8				
A女子	708	18.3	21.2	3.4	858	25.3	22.3	3.7	849	36.8	28.0	4.3	704	31.1	16.0	3.1	1040	29.2	40.7	3.5	726	19.1	17.7	3.2	767	27.0	22.9	3.9	813	33.3	26.2	2.8				
B男子	915	31.4	16.9	4.3	660	29.6	4.6	3.8	1210	35.4	54.8	4.6	942	27.1	24.6	3.2					652	13.6	9.9	2.3	865	24.1	25.8	5.4	883	26.0	14.0	3.7				
B女子	809	27.6	15.1	4.3	554	25.8	2.8	3.8	1104	31.6	53.0	4.6	836	23.3	22.8	3.2					546	9.8	8.1	2.3	759	20.3	24.0	5.4	777	22.2	12.2	3.7				

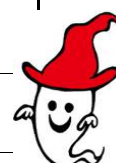
いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。



# Weekly Menu



日	10月25日				10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日				10月31日			
曜日	火				水				木				金				土				日				月			
朝食	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 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				ご飯 麩・人参の味噌汁				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			
	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				ベーコンとほうれん草のソテー ミートオムレツ さつまいもサラダ ジュース				ホッケ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				鯖フライ ほうれん草玉子炒め 納豆 牛乳				ウインナー 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
男子	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	771	29.8	13.7	4.5	1122	43.4	35.0	2.7	835	27.2	40.8	4.0
女子	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	665	26.0	11.9	4.5	1016	39.6	33.2	2.7	729	23.4	39.0	4.0
昼食	A そばろ丼				A 塩ラーメン				A デミカツ丼				A 焼うどん				A 鶏肉きんぴら丼				A ブルコギ風丼				A ミートスパ			
	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				ポテトとベーコンのフライ りんごゼリー ご飯				チンゲン菜とツナのマヨポン和え フルーチェ 人参・白菜の味噌汁				メンチカツ 野菜サラダ ご飯 きのこスープ				大根と蒸し鶏のマヨ和え パイン 油揚げ・若布の味噌汁				温泉玉子 杏仁フルーツ キャベツ・揚げ玉の味噌汁				かぼちゃコロケ 野菜サラダ ご飯・パン パンプキンスープ			
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
A男子	625	15.4	11.7	1.7	848	23.5	21.9	7.1	894	22.6	29.0	4.4	892	22.9	23.7	3.9	875	24.9	18.1	3.3	733	26.2	15.4	2.7	798	20.7	16.6	2.1
A女子	519	11.6	9.9	1.7	742	19.7	20.1	7.1	788	18.8	27.2	4.4	786	19.1	21.9	3.9	769	21.1	16.3	3.3	627	22.4	13.6	2.7	692	16.9	14.8	2.1
B男子																												
B女子																												
夕食	A グリルチキンジンジャーソース				A 豚肉の塩麹漬				A ケイジャンチキン				ポークカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A ハンバーグ 照焼ソース				A ヒレカツ				A 豚肉の生姜焼き			
	B さば南蛮 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				B マグロカツ 五目金平 切干大根柚子胡椒 ご飯 モロヘイヤ・人参の味噌汁				B 餃子のバンバンジーソース ひじき煮 春雨の中華和え ご飯 もずく・小松菜の味噌汁				B 白身魚の磯辺揚げ ロールキャベツのコンソメ煮 おくらめかぶ ご飯 ごぼう・玉葱の味噌汁				B 白身魚の磯辺揚げ ロールキャベツのコンソメ煮 おくらめかぶ ご飯 ごぼう・玉葱の味噌汁				B 黒い麻婆豆腐 竹輪と豆苗のナムル ご飯 けんちん汁				B 酢鶏 ピリ辛こんにゃく もやしとハムの中華和え 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
A男子	847	33.0	22.3	3.1	875	31.8	23.3	2.1	548	9.4	18.8	3.2	914	27.7	33.5	3.0	855	23.3	25.3	4.7	919	28.9	29.5	3.0	816	23.0	22.1	3.2
A女子	741	29.2	20.5	3.1	769	28.0	21.5	2.1	442	5.6	17.0	3.2	808	23.9	31.7	3.0	749	19.5	23.5	4.7	813	25.1	27.7	3.0	710	19.2	20.3	3.2
B男子	1266	34.2	53.8	4.8	765	28.2	10.3	2.8	509	8.8	19.6	3.4					1077	38.8	27.8	3.5	963	34.7	27.4	7.8	902	25.8	17.4	3.4
B女子	1160	30.4	52.0	4.8	659	24.4	8.5	2.8	403	5.0	17.8	3.4					971	35.0	26.0	3.5	857	30.9	25.6	7.8	796	22.0	15.6	3.4



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。