

Weekly Menu



日	2月1日				2月2日				2月3日				2月4日				2月5日				2月6日				2月7日				2月8日			
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水			
朝食	パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 玉葱・豆苗の味噌汁				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 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			
	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 さつま芋サラダ 牛乳				ホッケ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				さばフライ 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 パンブキンサラダ 牛乳				肉野菜オイスター炒め 五目巾着 納豆 牛乳				ウィンナー ポテトサラダ 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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
男子	690	22.4	30.3	3.6	893	30.9	21.5	3.2	642	23.9	24.1	5.1	771	29.8	13.7	4.5	918	32.7	25.7	2.4	756	27.1	27.2	4.8	867	27.4	20.1	3.2	835	27.2	40.8	4.0
女子	584	18.6	28.5	3.6	787	27.1	19.7	3.2	536	20.1	22.3	5.1	665	26.0	11.9	4.5	812	28.9	23.9	2.4	650	23.3	25.4	4.8	761	23.6	18.3	3.2	729	23.4	39.0	4.0
昼食	A 味噌ラーメン				A 鶏肉きんぴら丼				A ピリ辛葱そば				A 麻婆豆腐丼				A 牛丼				A カレーうどん				A チキンソースカツ丼				A 札幌 黒醤油ラーメン			
	シュウマイ りんごゼリー ご飯				ナムル プリン 小松菜・もずくの味噌汁				いわし青のりフライ なめたけおろし 巻き寿司 福豆				クロquette キャベツと蒸し鶏のわさび醤油 しいたけ・ほうれん草の味噌汁				温泉玉子 野菜サラダ ふのり・葱の味噌汁				エビ天 黄桃 ご飯				白菜の柚子和え フルーチェ モロヘイヤ・人参の味噌汁				餃子 ぶどうゼリー 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	906	29.3	17.9	7.2	941	26.5	20.1	4.1	1107	34.9	27.4	3.9	823	30.7	20.9	6.3	808	32.9	20.1	3.7	986	25.3	20.3	4.4	947	22.6	18.1	5.5	765	22.6	13.1	7.1
A女子	743	24.8	12.2	7.2	835	22.7	18.3	4.1	1001	31.1	25.6	3.9	717	26.9	19.1	6.3	702	29.1	18.3	3.7	895	23.5	22.0	4.4	841	18.8	16.3	5.5	659	18.8	11.3	7.1
B男子																																
B女子																																
夕食	A 鶏肉の塩麹漬け				A 豚キムチ				A ポークハヤシ フライドチキン 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A とんかつ				A ポークソテーのジンジャーソース				A 鶏肉のペッパーソース				A 豚肉の甘辛焼き				A ケイジャンチキン			
	B さば南蛮 高野豆腐の玉子とじ きゅうりと若布の柚子味噌和え ご飯 えのき・キャベツの味噌汁				B タラの麻婆ソース かぼちゃのいとこ煮 レンコンの中華和え ご飯 白菜・油揚げの味噌汁				B 白身魚のコーンマヨ焼き ピーファン炒め オクラのお浸し ご飯 大根菜・厚揚げの味噌汁				B アジフライ もやしと若布の中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風味				B マグロカツ そぼろ肉じゃが 小松菜の胡麻和え ご飯 はんぺん・玉葱の味噌汁				B イカの天ぷらピリ辛ソース あんかけ豆腐 春雨の中華和え ご飯 若布・油揚げの味噌汁				B シーフードフライ ひじき煮 野菜サラダ ご飯 豆苗・玉子の味噌汁							
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	812	31.0	19.4	2.0	770	23.7	13.2	3.0	1083	47.9	67.8	5.4	784	20.3	17.4	2.4	935	37.1	27.8	3.3	851	27.5	25.8	2.8	768	32.4	14.7	3.0	834	31.8	21.9	3.0
A女子	706	27.2	17.6	2.0	664	19.9	11.4	3.0	977	44.1	66.0	5.4	678	16.5	15.6	2.4	829	33.3	26.0	3.3	745	23.7	24.0	2.8	662	28.6	12.9	3.0	728	28.0	20.1	3.0
B男子	1190	33.3	54.5	4.0	799	21.7	12.4	4.7					1042	30.2	40.1	2.8	898	32.1	22.6	2.9	826	31.4	11.6	3.1	1056	27.6	31.0	4.8	1174	28.8	53.1	3.8
B女子	1084	29.5	52.7	4.0	693	17.9	10.6	4.7					936	26.4	38.3	2.8	792	28.3	20.8	2.9	720	27.6	9.8	3.1	950	23.8	29.2	4.8	1068	25.0	51.3	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。 コンパスグループジャパン株式会社

Weekly Menu



日	2月9日				2月10日				2月11日				2月12日				2月13日				2月14日				2月15日				2月16日			
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木			
朝食	清まし汁				パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				キャベツ・揚げ玉の味噌汁				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				白菜・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				豆腐・葱の味噌汁			
	さばの味噌煮 玉子焼き 納豆 牛乳				チャーマンポテト オムレツ 野菜サラダ 牛乳				にしんの甘露煮 白菜の松前和え 納豆 牛乳				サーモンフライ 鶏そぼろ 納豆 牛乳				ハンバーグ フライドポテト 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			
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	1087	41.0	39.5	3.5	698	23.3	27.8	5.2	812	79.4	17.2	2.3	956	32.5	23.5	2.4	714	29.1	31.4	4.3	1015	37.8	28.6	4.3	831	23.5	45.1	3.9	946	27.5	26.5	3.3
女子	981	37.2	37.7	3.5	592	19.5	26.0	5.2	706	75.6	15.4	2.3	850	28.7	21.7	2.4	608	25.3	29.6	4.3	909	34.0	26.8	4.3	725	19.7	43.3	3.9	840	23.7	24.7	3.3
昼食	A 味噌 シシリアンライス				A ミートスパゲティ				A 肉ごぼう丼				A クリームシチュー				A きつねうどん				A 新潟 たれカツ丼				A 塩ラーメン				A ルーロー飯			
	ポテトとベーコンのフライ コーンゼリー コーンスープ				玉子サラダフライ 野菜サラダ 水菜・人参のスープ ご飯・パン				温泉玉子 チンゲン菜とツナの胡麻ポン和え もずく・玉葱の味噌汁				メンチカツ 野菜サラダ ご飯・パン				ちくわ天 ほうれん草のおろし和え 混ぜご飯				大根のゆかりマヨ和え チョコプリン なめこ・葱の味噌汁				たこやき パイン ご飯				キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 ヨーグルト しめじ・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	1027	24.4	44.7	4.5	757	21.5	19.2	3.7	857	28.3	18.2	4.9	1000	30.0	28.3	3.4	842	24.0	10.1	5.6	1069	29.8	43.6	5.1	813	22.1	18.8	8.0	909	32.8	36.9	5.1
A女子	921	20.6	42.9	4.5	651	17.7	17.4	3.7	723	30.7	21.9	4.9	894	26.2	26.5	3.4	736	20.2	8.3	5.6	963	26.0	41.8	5.1	707	18.3	17.0	8.0	803	29.0	35.1	5.1
B男子																																
B女子																																
夕食	A 豚肉のわさび醤油ダレ				A チキンカレー				A カツ皿				A 豚南蛮焼き				A 鶏の唐揚げ				A 豚肉の味噌漬				A 豚肉の生姜焼き				A 鶏肉のピーナッツ焼き			
	B 白身魚のフリットレモンおろし醤油 切干大根煮 紫キャベツときゅうりのさっぱり和え ご飯 豆腐・葱の味噌汁				B ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				B ぶりの照り焼き がんもの煮物 オクラのゆかり和え ご飯 若布・大根の味噌汁				B サーモン塩麹焼き 大根サラダ ご飯 キムチ鍋風味				B さわらの七味焼き つきこんときのこのピリ辛炒め カリフラワーの胡麻和え ご飯 にら・玉子の味噌汁				B ミックスフライ 五目金平 豆苗のおかか和え ご飯 焙煎のりの味噌汁				B 白身魚の甘酢あん かぼちゃの含め煮 おくらめかぶ ご飯 油揚げ・玉葱の味噌汁				B 餃子のパンパンソース ツナじゃが 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 もやし・もずくの味噌汁			
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	816	29.8	23.6	2.0	961	29.2	33.9	3.4	831	23.1	19.4	3.8	941	24.6	34.9	3.4	937	36.8	30.5	2.5	877	33.7	25.0	3.3	790	26.5	19.9	2.6	966	39.3	29.7	4.0
A女子	710	26.0	21.8	2.0	855	25.4	32.1	3.4	725	19.3	17.6	3.8	835	20.8	33.1	3.4	831	33.0	28.7	2.5	771	29.9	23.2	3.3	684	22.7	18.1	2.6	860	35.5	27.9	4.0
B男子	859	25.7	15.4	4.2					1188	57.0	41.0	5.6	783	39.6	11.6	2.3	879	28.0	29.1	3.0	864	18.3	21.8	3.1	842	28.2	10.0	3.2	905	21.0	22.0	4.0
B女子	753	21.9	13.6	4.2					1082	53.2	39.2	5.6	677	35.8	9.8	2.3	773	24.2	27.3	3.0	758	14.5	20.0	3.1	736	24.4	8.2	3.2	799	17.2	20.2	4.0

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。 コンパスグループジャパン株式会社

Weekly Menu



日	2月17日				2月18日				2月19日				2月20日				2月21日				2月22日				2月23日				2月24日			
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金			
朝食	パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 心のり・キャベツの味噌汁				ご飯 玉葱・人参の味噌汁				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・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			
	イカリング 明太ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				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				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 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	637	24.2	25.5	3.5	811	36.1	13.7	3.1	725	25.4	30.2	3.4	843	29.7	41.9	4.4	826	31.6	19.0	2.8	674	26.3	26.4	4.5	897	34.9	23.7	2.3	720	21.8	32.2	4.1
女子	531	20.4	23.7	3.5	705	32.3	11.9	3.1	619	21.6	28.4	3.4	737	25.9	40.1	4.4	720	27.8	17.2	2.8	568	22.5	24.6	4.5	791	31.1	21.9	2.3	614	18.0	30.4	4.1
昼食	A 焼うどん				A 豚丼				A ピリ辛クッパ				A かき玉うどん				A ガバオ風丼				A とんこつラーメン				A のり弁風丼				A 和風きのこパスタ			
	コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱のスープ				温泉玉子 ブロッコリーのピーナッツ和え しいたけ・小松菜の味噌汁				イカカツ めかぶおろし				ピーマン肉詰めフライ みかん缶 混ぜご飯				小松菜のおかか和え 梅ゼリー 若布・玉葱の味噌汁				揚げシューマイ オレンジゼリー ご飯				長芋とオクラの青しそ風味 抹茶ハバロア 麩・大根の味噌汁				ささみそ巻きフライ 野菜サラダ 豆腐・葱のスープ 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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	835	20.2	16.5	3.9	826	33.6	24.7	3.5	1007	36.4	38.0	4.3	859	21.7	16.0	6.3	841	23.3	13.3	3.9	976	28.7	43.6	5.8	818	36.1	24.3	3.2	1020	38.6	28.5	3.0
A女子	729	16.4	14.7	3.9	720	29.8	22.9	3.5	901	32.6	36.2	4.3	753	17.9	14.2	6.3	735	19.5	11.5	3.9	870	24.9	41.8	5.8	712	32.3	22.5	3.2	914	34.8	26.7	3.0
B男子																																
B女子																																
夕食	A ポークカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 鶏肉のチリソース				A 豚肉の味噌炒め				A セサミチキンソテー				A 味噌カツ				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き				A ハンバーグ 照焼ソース				A ビーフカレー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬 牛乳			
	B 白身魚の香草焼き 根菜の煮物 ひじきの胡麻マヨサラダ ご飯 白菜・揚げ玉の味噌汁				B さばの竜田揚げ				B ポテトのベロン風 ご飯 ちゃんこ鍋風汁				B カキフライ				B さわらの胡麻照り焼き				B 酢鶏				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ 五目豆 韓国風カムカムナムル ご飯 えのき・はんぺんの味噌汁							
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	1033	31.9	41.1	3.2	833	26.6	26.1	1.7	1091	37.2	41.0	2.8	827	20.3	19.2	3.4	806	22.7	21.1	3.1	808	30.1	19.9	4.0	1280	47.7	56.4	4.0	883	24.0	34.1	3.1
A女子	927	28.1	39.3	3.2	727	22.8	24.3	1.7	985	33.4	39.2	2.8	721	16.5	17.4	3.4	700	18.9	19.3	3.1	702	26.3	18.1	4.0	1174	43.9	54.6	4.0	777	20.2	32.3	3.1
B男子					886	32.4	18.2	4.9	886	35.3	21.5	4.2	827	32.9	14.9	5.0	909	18.7	19.4	3.8	980	41.6	37.5	3.0								
B女子					780	28.6	16.4	4.9	780	31.5	19.7	4.2	721	21.9	13.1	5.0	803	14.9	17.6	3.8	874	37.8	35.7	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。コンパスグループジャパン株式会社

Weekly Menu



日	2月25日				2月26日				2月27日				2月28日																			
曜日	土				日				月				火																			
朝食	ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				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																			
	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				肉じゃが ふきと筍の塩金平 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	1038	30.1	37.9	3.0	657	24.6	29.3	3.5	775	31.5	40.5	4.6	821	24.4	18.4	2.9																
女子	932	26.3	36.1	3.0	551	20.8	27.5	3.5	669	27.7	38.7	4.6	715	20.6	16.6	2.9																
昼食	A 生姜焼き丼				A 親子丼				A たぬきそば				A 鶏南蛮丼																			
	B 竹輪と豆苗の辛子和え 青りんごゼリー 大根・大根葉の味噌汁				B キャベツと山くらげの和え物 杏仁フルーツ なめこ・高野豆腐の味噌汁				B イカ天 とろろ 混ぜご飯				B にんじんのたらこ炒め グレープフルーツゼリー 玉子・豆苗の味噌汁																			
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	25.1	18.2	3.9	887	34.6	28.5	5.3	849	24.6	17.6	4.5	861	39.2	28.7	2.9																
A女子	691	21.3	16.4	3.9	781	30.8	26.7	5.3	743	20.8	15.8	4.5	755	35.4	26.9	2.9																
B男子																																
B女子																																
夕食	A 餃子				A 豚天 おろしポン酢				A ヒレカツ				A ハンバーグオニオンソース																			
	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 ほうれん草とかまぼこのわさび醤油 ご飯 けんちん汁				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 厚揚げの煮物 れんこんのカレーマヨ和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁				B 白身魚の磯辺揚げ ピリ辛こんにゃく 海藻とキャベツの中華和え ご飯 水菜・しめじの味噌汁																			
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	783	19.2	15.7	3.4	1081	35.0	42.6	4.4	815	22.7	20.9	2.5	870	21.0	29.2	3.1																
A女子	677	15.4	13.9	3.4	975	31.2	40.8	4.4	709	18.9	19.1	2.5	764	17.2	27.4	3.1																
B男子	852	26.9	27.3	3.7	768	31.3	14.8	3.4	788	30.4	15.9	4.1	851	29.3	22.3	2.3																
B女子	746	23.1	25.5	3.7	662	27.5	13.0	3.4	682	26.6	14.1	4.1	745	25.5	20.5	2.3																

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。コンパスグループジャパン株式会社