



日曜日	3月1日 水				3月2日 木				3月3日 金				3月4日 土				3月5日 日				3月6日 月				3月7日 火				3月8日 水			
朝食	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・揚げ玉の味噌汁				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				さけの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳				さばフライ ほうれん草玉子炒め 納豆 牛乳				サーモンフライ パンブキンサラダ 野菜サラダ 牛乳				肉野菜オイスター炒め 五目巾着 納豆 牛乳				ウインナー スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g
男子	640	17.4	22.7	3.4	886	30.7	21.5	3.2	592	18.9	16.5	4.9	657	24.6	29.3	3.5	918	32.7	25.7	2.4	903	35.9	37.2	3.8	865	27.2	20.0	3.2	835	27.2	40.8	4.0
女子	534	13.6	20.9	3.4	780	26.9	19.7	3.2	486	15.1	14.7	4.9	551	20.8	27.5	3.5	812	28.9	23.9	2.4	797	32.1	35.4	3.8	759	23.4	18.2	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 天丼				A 牛丼				A クリームシチュー				A かき玉にゅう麺				A チキンソースカツ丼				A 醤油ラーメン			
夕食	春巻 プチシュー ご飯				玉子サラダフライ フルーチェ 白菜・玉葱の味噌汁				ナムル コーヒーゼリー なめこ・若布の味噌汁				温泉玉子 野菜サラダ ふのり・葱の味噌汁				コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン				なめたけおろし プリン 混ぜご飯				白菜の柚子和え りんごゼリー 油揚げ・ふきの味噌汁				たこやき パイン ご飯			
栄養価	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g
A男子	996	26.9	30.0	6.9	976	26.3	23.3	4.2	985	27.5	29.1	4.5	803	32.4	20.1	3.7	956	26.3	23.2	3.6	827	20.4	6.6	7.3	895	21.0	16.2	5.5	864	24.5	18.0	8.1
A女子	743	24.8	12.2	6.9	870	22.5	21.5	4.2	879	23.7	27.3	4.5	697	28.6	18.3	3.7	850	22.5	21.4	3.6	895	23.5	22.0	7.3	789	17.2	14.4	5.5	758	20.7	16.2	8.1
B男子																																
B女子																																
夕食	A 鶏肉の和風ソース				A 豚肉の甘辛焼き				チキンカレー ハンバーグ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳 				A カツ皿				A ポークソテーのジンジャーソース				A ミックスフライ				A ハンバーグデミソース				A 豚キムチ			
	切干大根煮 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 竹輪・人参の味噌汁				かぼちゃの含め煮 小松菜の胡麻和え ご飯 焙煎のりの味噌汁								ビーフン炒め オクラのお浸し ご飯 大根・大根葉の味噌汁				ブロッコリーの辛子醤油 ご飯 豚汁				そぼろ肉じゃが 豆苗のおかか和え ご飯 水菜・ごぼうの味噌汁				ひじき煮 春雨の中華和え ご飯 大根・若布の味噌汁				こんにゃくとうずらの煮物 大根サラダ ご飯 はんぺん・玉葱の味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g
A男子	858	30.3	21.4	3.0	827	37.2	18.4	4.0	1042	34.7	44.0	3.9	906	24.7	22.7	4.1	977	37.1	33.7	3.0	934	21.3	23.9	3.2	907	25.4	25.3	4.2	762	24.8	11.9	4.2
A女子	752	26.5	19.6	3.0	721	33.4	16.6	4.0	936	30.9	42.2	3.9	800	20.9	20.9	4.1	871	33.3	31.9	3.0	828	17.5	22.1	3.2	801	21.6	23.5	4.2	656	21.0	10.1	4.2
B男子																																
B女子																																

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



日曜日	3月9日 木				3月10日 金				3月11日 土			
朝食	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			
	さばの味噌煮 玉子焼き 納豆 牛乳				ジャーマンポテト 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			
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
男子	1206	45.2	41.5	2.3	648	18.3	20.2	5.0	812	79.4	17.2	2.3
女子	1100	41.4	39.7	2.3	542	14.5	18.4	5.0	706	75.6	15.4	2.3
昼食	A のり弁風丼				A ナポリタン				閉 寮 日			
	キャベツの辛子醤油 オレンジゼリー にら・えのきの味噌汁				カレーチーズフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン ご飯・パン							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 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	803	22.3	24.1	4.3				
A女子	921	20.6	42.9	4.5	697	18.5	22.3	4.3				
B男子												
B女子												
夕食	A 鶏肉のペッパーソース				ポークハヤシ メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳							
	高野豆腐の玉子とし カリフラワーのゆかりマヨ和え ご飯 ふのり・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				
A男子	964	32.6	35.1	3.8	1135	46.2	71.0	5.6				
A女子	858	28.8	33.3	3.8	1029	42.4	69.2	5.6				
B男子												
B女子												

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