Weekly Menu

日 曜日	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)	7月7日 (日)	7月8日 (月)
朝食	パン ハム・もやしのスープ ハンバーグ ほうれん草と人参のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 はんぺん・豆苗の味噌汁 鶏すき煮 ピーマンのおかか和え 納豆 牛乳	パン ポテト・レタスのスープ ウィンナー ベーコンと玉葱のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 肉団子の旨煮 かぼちゃサラダ 納豆 牛乳	パン チンゲン菜・玉葱のスープ スクランブルエッグ コーンじゃがバター風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 マスの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	ご飯 わかめ・えのきの味噌汁 厚揚げのそぼろあん ひじきと切干の青じそ和え 納豆 牛乳	パン カレースープ チキンナゲット ペンネナポリタン 野菜サラダ 牛乳
栄養価 ご飯中	E 547 kcal / P 23.5 g / F 22.7 g / C 63.4 g / S 4.2 g	E 904 kcal / P 45.8 g / F 30.5 g / C 115.1 g / S 6.1 g	E 541 kcal / P 22.2 g / F 28.7 g / C 54.8 g / S 3.8 g	E 833 kcal / P 22.8 g / F 32.9 g / C 115.2 g / S 3.6 g	E 553 kcal / P 21.3 g / F 22.8 g / C 65.8 g / S 3.2 g	E 609 kcal / P 27.8 g / F 14.3 g / C 93.8 g / S 2.5 g	E 680 kcal / P 26.4 g / F 19.4 g / C 103.5 g / S 3.8 g	E 521 kcal / P 21.8 g / F 17.6 g / C 70.3 g / S 2.9 g
ご飯小	E 495 kcal / P 22.0 g / F 21.6 g / C 54.3 g / S 4.0 g	E 826 kcal / P 44.6 g / F 30.4 g / C 96.6 g / S 6.1 g	E 489 kcal / P 20.7 g / F 27.6 g / C 45.7 g / S 3.6 g	E 755 kcal / P 21.6 g / F 32.8 g / C 96.7 g / S 3.6 g	E 501 kcal / P 19.8 g / F 21.7 g / C 56.7 g / S 3.0 g	E 531 kcal / P 26.6 g / F 14.2 g / C 75.3 g / S 2.5 g	E 602 kcal / P 25.2 g / F 19.3 g / C 85.0 g / S 3.8 g	E 469 kcal / P 20.3 g / F 16.5 g / C 61.2 g / S 2.7 g
昼食	A (冷)たぬきうどん コロッケ 白桃缶 混ぜご飯	A のり弁風丼 菜の花のお浸し チョコムース キャベツ・油揚げの味噌汁 ご飯	A 冷やし中華 たこ焼き はちみつレモンゼリー ご飯	味の旅 岡山　デミカツ丼 ブロッコリーとコーンのマヨソース プリン 大根・なめこの味噌汁	A そうめん オクラとろろ 三色寒天ゼリー 混ぜご飯	A 開花丼 キャベツのゆかり和え ダイスりんご 小松菜・人参の味噌汁	A にらそぼろ丼 温泉玉子 パイン缶 玉葱・油揚げの味噌汁	A 冷し豚しゃぶうどん かぼちゃ挽肉フライ フルーツ白玉 混ぜご飯
栄養価 ご飯大	E 825 kcal / P 17.4 g / F 12.5 g / C 159.1 g / S 5.5 g	E 836 kcal / P 24.2 g / F 25.3 g / C 132.3 g / S 6.2 g	E 835 kcal / P 23.9 g / F 7.3 g / C 166.1 g / S 6.3 g	E 1,026 kcal / P 21.1 g / F 36.6 g / C 157.3 g / S 3.8 g	E 607 kcal / P 15.0 g / F 2.9 g / C 133.2 g / S 8.5 g	E 751 kcal / P 31.0 g / F 19.0 g / C 114.9 g / S 5.3 g	E 1,011 kcal / P 33.2 g / F 31.7 g / C 150.6 g / S 5.0 g	E 1,045 kcal / P 26.9 g / F 27.3 g / C 170.8 g / S 5.9 g
夕食	A カツ皿	A チキンソテー　黒胡椒ソース	A 豚肉の生姜焼き	A ポークソテーオニオンソース	A ハヤシライス	A 鶏の唐揚げ	A ケイジャンチキン	A ポークソテー　和風ソース
	B 鯖の味噌煮	B アジフライ	B 鶏肉のパン粉焼き　カレー風味	B たらザンギ	B	B 豆腐ハンバーグ　和風きのこあん	B 牛肉とごぼうのマスタードソース炒め	B ミックスフライ
	AB共通メニュー 切干大根の炒め煮 ごぼうのマヨ和え ご飯 玉葱・もずくの味噌汁	AB共通メニュー 根菜の煮物 にらともやしの辛子醤油 ご飯 大根・大根葉の味噌汁	AB共通メニュー ツナじゃが 小松菜のわさびしょうゆ ご飯 白菜・しめじの味噌汁	AB共通メニュー 五目豆 大根サラダ ご飯 麩・三つ葉の味噌汁	AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー 大根と油揚げの煮物 白菜のお浸し ご飯 ほうれん草・竹輪の味噌汁	AB共通メニュー ピーマンの三色マリネ ご飯 けんちん汁	AB共通メニュー おでん煮 青梗菜のゆず醤油 ご飯 にら・玉子の味噌汁
栄養価 Aご飯大	E 1,075 kcal / P 29.3 g / F 31.9 g / C 171.7 g / S 5.9 g	E 947 kcal / P 36.9 g / F 27.8 g / C 142.3 g / S 4.6 g	E 1,020 kcal / P 29.6 g / F 37.6 g / C 145.4 g / S 6.9 g	E 898 kcal / P 29.3 g / F 21.2 g / C 151.8 g / S 4.4 g	E 1,121 kcal / P 30.3 g / F 38.9 g / C 166.7 g / S 5.0 g	E 884 kcal / P 29.9 g / F 21.7 g / C 145.2 g / S 4.1 g	E 915 kcal / P 38.6 g / F 23.4 g / C 143.9 g / S 5.2 g	E 1,084 kcal / P 31.9 g / F 38.1 g / C 153.3 g / S 5.5 g
Aご飯中	E 919 kcal / P 26.8 g / F 31.6 g / C 134.6 g / S 5.9 g	E 791 kcal / P 34.4 g / F 27.5 g / C 105.2 g / S 4.6 g	E 864 kcal / P 27.1 g / F 37.3 g / C 108.3 g / S 6.9 g	E 742 kcal / P 26.8 g / F 20.9 g / C 114.7 g / S 4.4 g	E 1,121 kcal / P 30.3 g / F 38.9 g / C 166.7 g / S 5.0 g	E 728 kcal / P 27.4 g / F 21.4 g / C 108.1 g / S 4.1 g	E 759 kcal / P 36.1 g / F 23.1 g / C 106.8 g / S 5.2 g	E 928 kcal / P 29.4 g / F 37.8 g / C 116.2 g / S 5.5 g
Bご飯大	E 1,158 kcal / P 30.9 g / F 33.8 g / C 181.8 g / S 8.6 g	E 899 kcal / P 27.9 g / F 21.0 g / C 152.7 g / S 4.1 g	E 964 kcal / P 39.0 g / F 28.1 g / C 141.9 g / S 5.7 g	E 798 kcal / P 25.9 g / F 11.3 g / C 151.0 g / S 3.9 g	E 391 kcal / P 16.0 g / F 21.6 g / C 33.1 g / S 1.6 g	E 761 kcal / P 20.7 g / F 12.9 g / C 145.1 g / S 5.4 g	E 1,165 kcal / P 34.3 g / F 31.1 g / C 185.0 g / S 9.6 g	E 1,075 kcal / P 26.5 g / F 37.0 g / C 161.8 g / S 6.2 g
Bご飯中	E 1,002 kcal / P 28.4 g / F 33.5 g / C 144.7 g / S 8.6 g	E 743 kcal / P 25.4 g / F 20.7 g / C 115.6 g / S 4.1 g	E 808 kcal / P 36.5 g / F 27.8 g / C 104.8 g / S 5.7 g	E 642 kcal / P 23.4 g / F 11.0 g / C 113.9 g / S 3.9 g	E 391 kcal / P 16.0 g / F 21.6 g / C 33.1 g / S 1.6 g	E 605 kcal / P 18.2 g / F 12.6 g / C 108.0 g / S 5.4 g	E 1,009 kcal / P 31.8 g / F 30.8 g / C 147.9 g / S 9.6 g	E 919 kcal / P 24.0 g / F 36.7 g / C 124.7 g / S 6.2 g

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

・昼食丼のライス量は大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu

日 曜日	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14日 (日)	7月15日 (月)	7月16日 (火)
朝食	ご飯 大根・大根葉の味噌汁 一口つくねの照り焼き 野菜と油揚げのおかか和え 納豆 牛乳	パン えのき・チンゲン菜のスープ ジャーマンポテト スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 麩・水菜の味噌汁 厚揚げと野菜の生姜煮 白身魚フライ 納豆 牛乳	パン 小松菜・玉葱のスープ ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 ホッケの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳	ご飯 白菜・揚げ玉の味噌汁 厚焼玉子 ウインナーと野菜のソテー 納豆 牛乳	パン ポテト・水菜のスープ チーズはんぺんフライ キャベツ・ツナコーン炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯 玉葱・チンゲン菜の味噌汁 厚揚げのそぼろあん ハム野菜炒め 納豆 牛乳
昼食	A チキンソースかつ丼 ほうれん草の梅和え 黒糖ゼリー 白菜・人参の味噌汁	A 黒醤油ラーメン 揚げ餃子 ぶどうゼリー ご飯	A そぼろ丼 ハムとブロッコリーのマリネ ヤクルト しめじ・葱の味噌汁	A ナポリタン 玉子サラダフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン ご飯・パン	A ベーコンピラフ メンチカツ 野菜サラダ 豆苗・玉葱のスープ	A 麻婆豆腐飯 小松菜ともやしの塩昆布和え 黄桃缶 竹輪・ほうれん草の味噌汁	A (冷)肉ねぎうどん なめ茸おろし フルーチェ　ミックスベリー 混ぜご飯	A タコライス ささみしそ巻きフライ みかんゼリー ふのり・葱の味噌汁
夕食	A 豚肉の甘辛焼き B 白身魚の香草焼き AB共通メニュー 里芋の野菜あんかけ 蒸し鶏のコールスローサラダ ご飯 高野豆腐・葱の味噌汁	A 鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース B コロッケとチキンカツ AB共通メニュー あんかけ豆腐 茄子のみぞれ和え ご飯 椎茸・玉葱の味噌汁	A 豚焼肉ともやしのねぎソース B 照り煮チキン AB共通メニュー がんもの煮物 野菜サラダ ご飯 豆腐・わかめの味噌汁	A ポークカレー B AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A チキンカツ　トマトチーズソース B 肉豆腐 AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 ひじきの和風マヨ和え ご飯 大根・人参の味噌汁	A ハンバーグデミグラスソース B たらのフリットタルタルソース AB共通メニュー 青梗菜とツナのポン酢和え ご飯 豚汁	A バジルチキンソテー B あじ南蛮 AB共通メニュー 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の柚子和え ご飯 もやし・人参の味噌汁	A ヒレカツ B 鯖の生姜煮 AB共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め しめじのおかか和え ご飯 油揚げ・三つ葉の味噌汁

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	691	24.4	21.4	103.1	3.2
ご飯小	535	21.9	21.1	66.0	3.2
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	578	22.5	27.6	66.6	3.8
ご飯小	473	19.4	25.5	48.3	3.4
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	828	34.3	28.2	110.6	4.7
ご飯小	672	31.8	27.9	73.5	4.7
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	534	18.1	22.9	64.9	3.3
ご飯小	429	15.0	20.8	46.6	2.9
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	602	28.0	13.5	94.9	2.5
ご飯小	446	25.5	13.2	57.8	2.5
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	857	31.2	35.5	106.9	3.9
ご飯小	701	28.7	35.2	69.8	3.9
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	576	20.1	25.8	66.4	3.0
ご飯小	471	17.0	23.7	48.1	2.6
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	707	27.1	22.9	100.4	3.4
ご飯小	551	24.6	22.6	63.3	3.4
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯大	709	17.2	13.1	134.4	5.4
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯大	968	27.9	19.8	167.7	8.1
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯大	863	27.7	20.1	140.6	4.7
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯大	1,112	27.1	39.5	160.9	6.3
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯大	809	19.2	27.4	135.7	4.8
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯大	684	24.5	12.7	120.9	6.3
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯大	754	22.5	10.9	140.7	5.4
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯大	649	25.0	7.8	123.7	3.7
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
Aご飯大	1,027	27.7	39.0	147.5	4.9
Aご飯中	871	25.2	38.7	110.4	4.9
Bご飯大	882	31.1	21.3	147.7	5.0
Bご飯中	726	28.6	21.0	110.6	5.0
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
Aご飯大	1,030	42.0	34.0	143.1	6.0
Aご飯中	874	39.5	33.7	106.0	6.0
Bご飯大	998	23.4	31.7	160.0	4.8
Bご飯中	842	20.9	31.4	122.9	4.8
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
Aご飯大	837	30.2	18.8	139.1	5.4
Aご飯中	681	27.7	18.5	102.0	5.4
Bご飯大	888	35.9	21.7	140.2	4.8
Bご飯中	732	33.4	21.4	103.1	4.8
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
Aご飯大	821	22.7	30.6	118.8	2.9
Aご飯中	821	22.7	30.6	118.8	2.9
Bご飯大	245	10.4	15.4	16.2	0.5
Bご飯中	245	10.4	15.4	16.2	0.5
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
Aご飯大	1,056	29.9	27.4	178.5	4.1
Aご飯中	900	27.4	27.1	141.4	4.1
Bご飯大	932	34.3	26.8	145.2	5.5
Bご飯中	776	31.8	26.5	108.1	5.5
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
Aご飯大	906	26.7	23.8	151.4	4.4
Aご飯中	750	24.2	23.5	114.3	4.4
Bご飯大	1,005	23.6	33.8	155.7	4.3
Bご飯中	849	21.1	33.5	118.6	4.3
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
Aご飯大	961	36.6	31.3	137.6	4.3
Aご飯中	805	34.1	31.0	100.5	4.3
Bご飯大	1,163	30.5	51.5	142.7	5.3
Bご飯中	1,007	28.0	51.2	105.6	5.3
	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
Aご飯大	899	26.2	17.1	164.8	5.4
Aご飯中	743	23.7	16.8	127.7	5.4
Bご飯大	955	29.0	28.0	144.3	4.3
Bご飯中	799	26.5	27.7	107.2	4.3
	kcal	g	g	g	g

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　S:食塩相当量
いつもご利用いただき、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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
・昼食丼のライス量は大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu

日 曜日	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)	7月21日 (日)	7月22日 (月)	7月23日 (火)
朝食	パン キャベツ・人参のスープ ピーマン肉詰めフライ ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 厚揚げ・豆苗の味噌汁 照焼き肉団子 五目旨煮 納豆 牛乳	パン ベーコン・レタスのスープ プレーンオムレツ ブロッコリーのナッツ和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 鮭の塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	ご飯 白菜・人参の味噌汁 和風スクランブル 小松菜ときのこの和え物 納豆 牛乳	パン キャベツ・ハムのスープ チキンナゲット ほうれん草とコーンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 高野豆腐・わかめの味噌汁 一口つくねの照り焼き ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳
昼食	A 塩ラーメン 焼売 りんごゼリー ご飯	全国高専ご当地メニュー 【豊田高専】　味噌かつ丼 オクラの辛子醤油 焼プリンタルト 麩・葱の味噌汁	A 塩パスタ 串カツ 野菜サラダ コーン・ほうれん草のスープ ご飯・パン	A プルコギ丼 大根の香味和え 杏仁フルーツ なめこ・玉葱の味噌汁	A 牛丼 温泉玉子 野菜サラダ 大根・油揚げの味噌汁	A カレーうどん コーンたっぷりフライ フルーチェ　ミックスオレンジ ご飯	閉寮日
夕食	A チキンソテー　ガーリック醤油風味 B 白身魚のフリット　香味トマトソース AB共通メニュー ひじきと枝豆の煮物 青梗菜とえのきのお浸し ご飯 焙煎のりの味噌汁	カレーバイキング 3種のカレー トッピング 野菜サラダ ご飯・ナン 福神漬け	A 和風おろし豚焼肉 B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 野菜サラダ ご飯 はんぺん・わかめの味噌汁	A 豚肉の味噌漬け B マグロカツ AB共通メニュー 五目炒め インゲンのマヨ和え ご飯 しいたけ・ほうれん草の味噌汁	A チキンソテー　メキシカンソース B カレイのみぞれがけ AB共通メニュー きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 ちゃんこ鍋風汁	A とんかつ B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き AB共通メニュー ポテトのそぼろあん 大根とツナのおかか和え ご飯 玉子・玉葱の味噌汁	

栄養価表示

栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	539	16.8	23.4	66.1	2.9
ご飯小	434	13.7	21.3	47.8	2.5
昼食 ご飯大	898	29.4	18.3	150.1	10.0
夕食 Aご飯大	944	39.6	27.3	140.0	5.4
Aご飯中	788	37.1	27.0	102.9	5.4
Bご飯大	822	25.4	19.0	143.1	4.9
Bご飯中	666	22.9	18.7	106.0	4.9
単位	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
7月18日	707	25.0	20.4	107.9	3.8
7月19日	481	19.9	20.1	58.8	3.4
7月20日	648	26.6	19.0	94.8	2.3
7月21日	631	23.8	18.0	95.3	2.9
7月22日	559	23.7	23.2	65.1	4.3
7月23日	698	24.7	23.0	100.2	3.4
7月18日	551	22.5	20.1	70.8	3.8
7月19日	376	16.8	18.0	40.5	3.0
7月20日	492	24.1	18.7	57.7	2.3
7月21日	475	21.3	17.7	58.2	2.9
7月22日	454	20.6	21.1	46.8	3.9
7月23日	542	22.2	22.7	63.1	3.4
単位	kcal	g	g	g	g

栄養価	E	P	F	C	S
7月18日	1,049	41.8	42.3	128.5	6.5
7月19日	1,065	25.9	37.6	162.1	6.3
7月20日	1,017	31.4	35.8	144.0	4.8
7月21日	1,070	42.2	33.2	156.6	5.0
7月22日	1,078	30.4	34.1	165.6	4.5
7月23日	788	37.1	27.0	102.9	5.4
7月18日	1,046	41.7	42.3	127.8	6.5
7月19日	909	23.4	37.3	125.0	6.3
7月20日	861	28.9	35.5	106.9	4.8
7月21日	914	39.7	32.9	119.5	5.0
7月22日	922	27.9	33.8	128.5	4.5
7月23日	822	25.4	19.0	143.1	4.9
7月18日	1,066	40.9	40.7	137.2	6.5
7月19日	993	30.1	25.8	164.9	5.6
7月20日	1,091	21.6	43.3	158.0	3.7
7月21日	1,437	47.6	67.6	158.8	5.7
7月22日	1,082	38.4	40.2	144.8	4.3
7月23日	666	22.9	18.7	106.0	4.9
7月18日	1,063	40.8	40.7	136.5	6.5
7月19日	837	27.6	25.5	127.8	5.6
7月20日	935	19.1	43.0	120.9	3.7
7月21日	1,281	45.1	67.3	121.7	5.7
7月22日	926	35.9	39.9	107.7	4.3
単位	kcal	g	g	g	g

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　S:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。