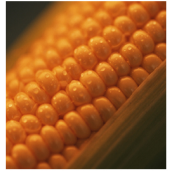




WEEKLY MENU

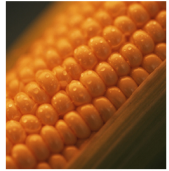


日	6月25日					6月26日					6月27日					6月28日					6月29日					6月30日					7月1日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物				
	サバの塩焼き					和風スクランブル					サワラの塩焼き					ウィンナー					鮭の塩焼き					目玉焼き					ハンバーグ				
	ごぼう天の煮物					チキンナゲット					納豆					ポテトサラダ					五目だし巻き卵					納豆					フライドポテト				
	焙煎のりと豆腐の味噌汁					もやしと油揚げの味噌汁					キャベツと油揚げの味噌汁					卵とエノキの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁					大根と油揚げの味噌汁					豆腐とワカメの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	720	20.8	15.7	116.9	4.4	842	35.4	25.2	110.9	2.4	633	21.6	8.1	113.8	2.0	692	17.5	15.4	116.3	3.5	648	21.4	8.3	117.1	3.8	652	21.0	10.8	112.9	2.0	832	17.6	25.4	127.9	3.2
昼食	チキン味噌カツ丼					海鮮塩焼きソバ					キムチ炒飯					胡麻だれ冷やし中華					キーマカレー					桜海老のかき揚げ丼					牛丼				
	春雨の酢の物					竹輪の磯辺揚げ					ゴマダンゴ					餃子メンチカツ					ヨーグルトブルーベリー					ほうれん草のお浸し					ごぼうサラダ				
	牛乳					ライス					牛乳					ライス					牛乳					牛乳					牛乳				
	ほうれん草と麩の味噌汁					コーンと玉葱のスープ					ワカメスープ															麩となめこの味噌汁					もやしと油揚げの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	913	26.2	26.9	136.1	3.5	899	35.9	18.3	141.7	4.0	1040	43.3	39.6	119.3	4.8	1031	33.4	25.6	159.9	7.3	1029	27.3	30.4	156.1	2.5	871	20.0	27.2	132.3	3.6	1026	28.7	41.7	127.7	4.0
夕食	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物				
	鶏の照り焼き					青しそおろしハンバーグ					とんかつ					鯖の味噌煮					鶏の唐揚げ ゆず胡椒風味					ピーマンの肉詰めフライとアジフライ					チキンの香草パン粉焼き				
	ナポリタン					ジャーマンポテト					ブロッコリーとコーンのマヨ和え					揚げだし豆腐					玉子豆腐					和風マカロニサラダ					かぼちゃの煮物				
	キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ				
	わかめと油揚げの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁					大根とわかめの味噌汁					けんちん汁					帆立貝柱と白菜のスープ					もずくとエノキの味噌汁					大根とわかめの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	1016	41.3	28.2	140.0	4.5	968	22.1	32.1	143.5	4.6	951	21.4	34.2	134.7	3.3	1043	35.2	37.9	129.8	4.7	921	34.4	30.5	119.1	3.4	1021	27.5	31.2	151.2	3.6	926	37.7	27.0	124.7	3.3

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU

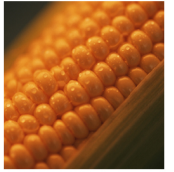


日	7月2日					7月3日					7月4日					7月5日					7月6日					7月7日					7月8日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 ハッシュポテト					ライス ・ 漬物 目玉焼き				
	鮭の塩焼き					ベーコンソテー					焼きししゃも					ウィンナー					サバの塩焼き					照焼肉団子					納豆				
	切干大根の炒め煮					フライドポテト					きんぴらごぼう					スクランブルエッグ					ひじきと大豆の煮付け					豆腐と油揚げの味噌汁					しめじと油揚げの味噌汁				
	里芋と油揚げの味噌汁					卵とワカメの味噌汁					豆腐とわかめの味噌汁					キャベツと油揚げの味噌汁					豆腐となめこの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁									
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	612	17.6	6.9	115.1	2.4	762	14.1	21.5	122.3	2.5	663	16.3	9.3	123.1	3.6	736	22.5	21.0	108.8	3.1	738	21.1	18.0	118.0	3.9	907	34.8	27.7	122.8	3.7	658	21.7	11.5	112.6	2.0
昼食	鶏の照り焼き丼 ほうれん草の胡麻和え					そうめん メンチカツ 混ぜご飯(わかめひじき)					鮭チャーハン 揚げ餃子 牛乳 ワカメスープ					冷やし担々麺 焼売 ライス 牛乳					チキンカレー いちごムース 牛乳					鶏そぼろ丼 温泉玉子 牛乳 ほうれん草と麩の味噌汁					豚キムチ丼 ほうれん草ともやしのナムル 牛乳 春雨スープ				
	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
	もずくとエノキの味噌汁																																		
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	967	44.9	33.1	115.1	4.2	990	29.7	29.3	150.2	5.7	872	31.9	28.2	116.5	4.5	1152	41.5	33.6	164.6	6.2	980	24.0	31.0	146.4	3.9	866	31.4	25.5	120.7	3.7	895	29.1	25.9	130.9	5.1
夕食	ライス ・ 漬物 麻婆春雨 春巻 コーンと玉葱のスープ					ライス ・ 漬物 ヒレカツ ブロッコリーと卵の炒め物 キャベツサラダ もやしと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 チキンソテー ステーキソース 明太子クリームスパゲティ キャベツサラダ 大根と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 カレイの煮付け 里芋の揚げ出し 豚汁					ライス ・ 漬物 ハンバーグ 照り焼きソース 粉ふき芋 キャベツサラダ コーンスープ					ライス ・ 漬物 豚ロースのうま塩ダレ オクラのなめたけ和え キャベツサラダ けんちん汁					ライス ・ 漬物 鶏天のおろしぼん酢 チヂミ キャベツサラダ もやしと油揚げの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	986	17.0	23.5	172.6	5.7	812	25.4	21.7	123.7	2.7	1075	43.9	36.6	131.2	5.7	775	34.5	10.0	130.9	4.5	897	20.9	21.3	150.4	4.6	848	32.6	24.3	117.2	4.7	1234	51.3	51.1	131.2	3.7

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU



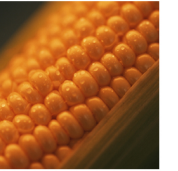
日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物
	ホッケの塩焼き	パン・ジャム・マーガリン	鮭の塩焼き	パン・ジャム・マーガリン	サバの塩焼き	目玉焼き	チキンナゲット
	だし巻き卵	ベーコンソテー		チョリソーウィンナー			
	里芋と油揚げの味噌汁						ポテトサラダ
栄養価	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	637 20.3 7.9 116.5 3.4						と魅の味噌汁
昼食	豚焼肉丼						
	白菜のお浸し						
	牛乳						
	大根と油揚げの味噌汁						ぐれ煮丼
栄養価	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	871 29.8 27.7 120.0 3.4	1009 26.1 25.2 163.9 3.5	921 22.8 30.9 132.5 5.7	1040 31.7 29.2 160.1 4.0	999 28.6 26.2 158.1 4.8	884 34.9 24.1 125.6 4.8	923 27.3 30.1 128.3 4.0
夕食	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物	ライス ・ 漬物
	チキンのソテー ジンジャーソース	ハンバーグステーキ きのこソース	鯖の韓国風味噌焼き	青椒肉絲	茄子のはさみ揚げとササミそ巻きフライ	鶏の唐揚げ	まぐろカツ タルタルソース
	チリコンカン	ほうれん草とコーンのソテー	蓮根と竹輪のきんぴら	春巻	イカとザーサイの中華和え	焼売	パンネのアラビアータ
	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ		キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ
栄養価	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	956 40.0 31.0 120.7 3.9	650 11.2 11.2 121.7 3.5	933 29.2 33.2 120.8 3.5	1041 33.7 36.4 140.5 5.9	918 30.4 26.5 133.5 3.7	1016 39.2 31.2 135.4 3.8	978 31.8 28.4 143.1 3.0
							ベーコンとキャベツのスープ

大雨による断水，食材の入荷困難な状況から，メニュー通りの食事は提供できません。
おにぎりのみといったこともあり得ます。
非常事態ですので，ご理解，ご協力をお願いします。

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU

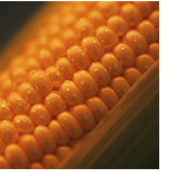


日	7月16日					7月17日					7月18日					7月19日					7月20日					7月21日					7月22日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
昼食	臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夕食	臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU

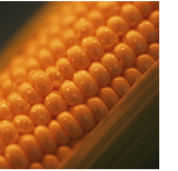


日	7月23日					7月24日					7月25日					7月26日					7月27日					7月28日					7月29日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
昼食	臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夕食	臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校					臨時休校				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU



日	7月30日					7月31日					8月1日					8月2日					8月3日					8月4日					8月5日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物				
	ホッケの塩焼き					ベーコンソテー					鮭の塩焼き					チョリソーウィンナー					サバの塩焼き					目玉焼き					チキンナゲット				
	だし巻き卵					コーンスクランブル					ごぼう天の煮物					スパゲッティーサラダ					ひじきと大豆の煮付け					照焼肉団子					ポテトサラダ				
	里芋と油揚げの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁					しめじと油揚げの味噌汁					卵とワカメの味噌汁					キャベツと油揚げの味噌汁					焙煎のりと豆腐の味噌汁					ほうれん草と麩の味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	637	20.3	7.9	116.3	2.7	726	19.2	19.6	113.4	3.0	646	20.9	6.4	120.4	4.3	698	15.5	15.2	118.9	2.9	740	20.8	18.4	117.9	4.3	759	23.4	17.0	123.0	3.4	799	28.8	20.5	118.3	2.6
昼食	豚焼肉丼					冷やしたぬきうどん					そばめし					ベーコンときのこのクリームパスタ					カツカレー					他人丼					牛しぐれ煮丼				
	白菜のお浸し					蒸し鶏とブロッコリーの明太子マヨ和え					青リンゴゼリー					タコと胡瓜のマリネ風					フルーチェ ミックスオレンジ					蒸し鶏のピリ辛和え					ほうれん草の胡麻和え				
	牛乳					ライス					ライス					ライス					牛乳					牛乳					牛乳				
	大根と油揚げの味噌汁					牛乳					牛乳					ミネストローネ					牛乳					牛乳					豆腐となめこの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	871	29.8	27.7	120.0	3.4	1009	26.1	25.2	163.9	3.5	921	22.8	30.9	132.5	5.7	1040	31.7	29.2	160.1	4.0	999	28.6	26.2	158.1	4.8	884	34.9	24.1	125.6	4.8	923	27.3	30.1	128.3	4.0
夕食	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物				
	チキンのソテー ジンジャーソース					ハンバーグステーキ きのこソース					鯖の韓国風味噌焼き					青椒肉絲					茄子のはさみ揚げとササミそ巻きフライ					鶏の唐揚げ					まぐろカツ タルタルソース				
	チリコンカーン					ほうれん草とコーンのソテー					蓮根と竹輪のきんぴら					春巻					イカとザーサイの中華和え					焼売					ペンのアラビアータ				
	キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ				
	豆腐とわかめの味噌汁					ベーコンのミルクスープ					沢煮椀					酸辣湯(四川風辛味スープ)					もやしと油揚げの味噌汁					もずくとエノキの味噌汁					ベーコンとキャベツのスープ				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	956	40.0	31.0	120.7	3.9	650	11.2	11.2	121.7	3.5	933	29.2	33.2	120.8	3.5	1041	33.7	36.4	140.5	5.9	918	30.4	26.5	133.5	3.7	1016	39.2	31.2	135.4	3.8	978	31.8	28.4	143.1	3.0

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。