







期 間 : 2016/1/17~2016/1/23

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 鮭の塩焼き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] ジャム・マーガリン パン [共通料理] 大豆のトマト煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] ツナじゃが 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] だし巻き卵 ピーマンのおかか炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 白菜のミルク煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 豚肉の味噌炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] グリルチキン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)
	[A] エネルギー 839kcal 蛋白質 27.9g 脂質 12.6g 食塩 2.1g [B] エネルギー 682kcal 蛋白質 29.4g 脂質 23g 食塩 3.8g	[A] エネルギー 887kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16.5g 食塩 3.2g [B] エネルギー 730kcal 蛋白質 25.1g 脂質 26.9g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 860kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.2g 食塩 2.1g [B] エネルギー 703kcal 蛋白質 22.7g 脂質 22.6g 食塩 3.8g	[A] エネルギー 888kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.3g 食塩 2.5g [B] エネルギー 670kcal 蛋白質 26.2g 脂質 20.2g 食塩 4.1g	[A] エネルギー 887kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.2g 食塩 3.4g [B] エネルギー 730kcal 蛋白質 25g 脂質 27.6g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 950kcal 蛋白質 29.4g 脂質 19.2g 食塩 2.7g [B] エネルギー 793kcal 蛋白質 30.9g 脂質 29.6g 食塩 4.4g	[A] エネルギー 951kcal 蛋白質 30.5g 脂質 23.1g 食塩 1.9g [B] エネルギー 794kcal 蛋白質 32g 脂質 33.5g 食塩 3.6g
昼食	ごはん 豚肉と里芋の旨煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 デザート	三色丼 いか大根 そうめん汁 バナナ	味噌野菜ラーメン 混ぜごはん たこのから揚げ ストロベリームース	豚丼 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 クレープ	カレーうどん ごはん 卵サラダ フルーツ杏仁	高菜チャーハン カリフラワーの甘酢和え にら饅頭スープ オレンジ	ごはん 酢豚 切干大根中華サラダ 中華風コンスープ デザート
	エネルギー 922kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.9g 食塩 2.7g	エネルギー 892kcal 蛋白質 32.2g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	エネルギー 937kcal 蛋白質 29.5g 脂質 16g 食塩 6.8g	エネルギー 870kcal 蛋白質 27.3g 脂質 14.7g 食塩 2.8g	エネルギー 1066kcal 蛋白質 32.8g 脂質 26.3g 食塩 13.7g	エネルギー 806kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.8g 食塩 4.8g	エネルギー 1160kcal 蛋白質 29.4g 脂質 42g 食塩 2.8g
夕食	ごはん 青椒肉絲 オーロラサラダ 味噌汁	[A] さわらの味噌マヨネーズ焼き [B] あじフライ [共通料理] ごはん 高野豆腐の含め煮 さつま汁 つけあわせ	[A] ハンバーグきのこソース [B] ハンバーグ おろしポン酢 [共通料理] ごはん カルボナーラ コンソメスープ ミックスサラダ	[A] ポークジンジャー [B] ミラノ風ポークカツレツ [共通料理] ごはん かぼちゃのマヨ炒め カレースープ つけあわせ	[A] 白身魚のパン粉焼き [B] 鯖の竜田揚げ [共通料理] ごはん 炒り豆腐 清汁 つけあわせ	ごはん おでん のりごまチキン カリカリペーコンサラダ	ごはん 鶏肉の塩だれ炒め ほうれん草のとろろかけ 味噌汁
	エネルギー 903kcal 蛋白質 27.7g 脂質 16.8g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 979kcal 蛋白質 36.4g 脂質 21.8g 食塩 3.4g [B] エネルギー 971kcal 蛋白質 38g 脂質 16.4g 食塩 3.6g	[A] エネルギー 1072kcal 蛋白質 31.2g 脂質 30.5g 食塩 3.9g [B] エネルギー 1065kcal 蛋白質 30.7g 脂質 32.5g 食塩 3.6g	[A] エネルギー 1251kcal 蛋白質 39.3g 脂質 44.3g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1322kcal 蛋白質 44.1g 脂質 50.3g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 825kcal 蛋白質 30.9g 脂質 11.6g 食塩 2.1g [B] エネルギー 947kcal 蛋白質 34.6g 脂質 24g 食塩 2.1g	エネルギー 953kcal 蛋白質 34g 脂質 21.6g 食塩 4.8g	エネルギー 823kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.1g 食塩 2g
	[A] エネルギー 2664kcal 蛋白質 83.5g 脂質 49.3g 食塩 7.1g [B] エネルギー 2507kcal 蛋白質 85g 脂質 59.7g 食塩 8.8g	[A] エネルギー 2758kcal 蛋白質 92.2g 脂質 50.7g 食塩 10.2g [B] エネルギー 2593kcal 蛋白質 95.3g 脂質 55.7g 食塩 12.1g	[A] エネルギー 2869kcal 蛋白質 81.9g 脂質 58.7g 食塩 12.8g [B] エネルギー 2705kcal 蛋白質 82.9g 脂質 71.1g 食塩 14.2g	[A] エネルギー 3009kcal 蛋白質 91.3g 脂質 75.3g 食塩 11.1g [B] エネルギー 2862kcal 蛋白質 97.6g 脂質 85.2g 食塩 11.8g	[A] エネルギー 2778kcal 蛋白質 87.2g 脂質 55.1g 食塩 19.2g [B] エネルギー 2743kcal 蛋白質 92.4g 脂質 77.9g 食塩 20.9g	[A] エネルギー 2709kcal 蛋白質 86.8g 脂質 51.6g 食塩 12.3g [B] エネルギー 2552kcal 蛋白質 88.3g 脂質 62g 食塩 14g	[A] エネルギー 2934kcal 蛋白質 84.6g 脂質 80.2g 食塩 6.7g [B] エネルギー 2777kcal 蛋白質 86.1g 脂質 90.6g 食塩 8.4g



期 間：2016/1/24～2016/1/30

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 豆腐ハバーグ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml) 	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 野菜炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 野菜のコンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml) 	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] きんぴら蓮根 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] もやしソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml) 	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] チキンナゲット フライドポテト 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳 (200ml) 	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] スクランブルエッグ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml) 
	[A] エネルギー 902kcal 蛋白質 27.3g 脂質 17g 食塩 2.3g [B] エネルギー 745kcal 蛋白質 28.8g 脂質 27.4g 食塩 4g	[A] エネルギー 888kcal 蛋白質 26g 脂質 15.8g 食塩 2.3g [B] エネルギー 731kcal 蛋白質 27.5g 脂質 26.2g 食塩 4g	[A] エネルギー 839kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.8g 食塩 3g [B] エネルギー 682kcal 蛋白質 22.9g 脂質 24.2g 食塩 4.7g	[A] エネルギー 853kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.1g 食塩 2g [B] エネルギー 696kcal 蛋白質 22.9g 脂質 24.5g 食塩 3.7g	[A] エネルギー 846kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.8g 食塩 2.9g [B] エネルギー 689kcal 蛋白質 24.9g 脂質 23.2g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 988kcal 蛋白質 25.8g 脂質 21.7g 食塩 2.4g [B] エネルギー 831kcal 蛋白質 27.3g 脂質 32.1g 食塩 4.1g	[A] エネルギー 843kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.8g 食塩 2.1g [B] エネルギー 686kcal 蛋白質 24g 脂質 25.2g 食塩 3.8g
昼食	ごはん オムレツミートソース ミニグラタン 白菜スープ デザート 	かきあげそば ごはん 肉どうふ フルーツ白玉 	ビビンバ ハムサラダフライ ワカメスープ アセロラゼリー 	焼きそば 混ぜご飯 里芋ともち巾の煮物 ヨーグルトパバロア 	かつとじ丼 キャベツの酢の物 味噌汁 白いたいやき 	味噌煮込み風うどん じゃこ菜めし かぼちゃのマスタードマヨ焼き りんご 	ごはん いかと野菜の甘酢炒め 棒々鶏サラダ 中華スープ デザート 
	エネルギー 1040kcal 蛋白質 28.7g 脂質 25g 食塩 3.5g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 51.9g 脂質 22.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1042kcal 蛋白質 33.3g 脂質 25.8g 食塩 5.2g	エネルギー 1091kcal 蛋白質 32g 脂質 14.2g 食塩 3.5g	エネルギー 1055kcal 蛋白質 28.9g 脂質 21.5g 食塩 3.2g	エネルギー 924kcal 蛋白質 26.1g 脂質 18.1g 食塩 4g	エネルギー 926kcal 蛋白質 26.8g 脂質 15g 食塩 3.3g
夕食	ごはん 鶏チリ ちんげん菜の炒め煮 中華スープ 	[A] 鮭のピザ風味焼き [B] 魚のカレー風味唐揚げ [共通料理] ごはん 冬瓜の煮物 味噌汁 つけ合わせ	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;">セレクト給食</div>	[A] メンチカツ [B] かぼちゃコロッケ [共通料理] ごはん ビーフシチュー 野菜サラダ 	[A] チキン南蛮 [B] 鶏肉のレモンソース [共通料理] ごはん スパ炒め クラムチャウダー つけ合わせ 	ごはん 麻婆春雨 ツナサラダ 清汁 	ごはん ポークチャップ風 揚げだし豆腐 味噌汁 
	エネルギー 887kcal 蛋白質 31g 脂質 16.6g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 985kcal 蛋白質 37.1g 脂質 19.5g 食塩 3.4g [B] エネルギー 979kcal 蛋白質 34.5g 脂質 19.8g 食塩 3g	エネルギー 573kcal 蛋白質 9.8g 脂質 1.4g 食塩 0g	[A] エネルギー 1070kcal 蛋白質 27.5g 脂質 28.3g 食塩 3.4g [B] エネルギー 1065kcal 蛋白質 23.6g 脂質 25.6g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 1260kcal 蛋白質 41.1g 脂質 41.8g 食塩 3.8g [B] エネルギー 1192kcal 蛋白質 39.4g 脂質 33.8g 食塩 3.9g	エネルギー 879kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.8g 食塩 2.1g	エネルギー 923kcal 蛋白質 31.8g 脂質 18.7g 食塩 3.9g
	[A] エネルギー 2829kcal 蛋白質 87g 脂質 58.6g 食塩 8.1g [B] エネルギー 2672kcal 蛋白質 88.5g 脂質 69g 食塩 9.8g	[A] エネルギー 3324kcal 蛋白質 115g 脂質 57.5g 食塩 11.4g [B] エネルギー 3161kcal 蛋白質 113.9g 脂質 68.2g 食塩 12.7g	[A] エネルギー 2454kcal 蛋白質 64.5g 脂質 41g 食塩 8.2g [B] エネルギー 2297kcal 蛋白質 66g 脂質 51.4g 食塩 9.9g	[A] エネルギー 3014kcal 蛋白質 80.9g 脂質 56.6g 食塩 8.9g [B] エネルギー 2852kcal 蛋白質 78.5g 脂質 64.3g 食塩 10g	[A] エネルギー 3161kcal 蛋白質 93.4g 脂質 76.1g 食塩 9.9g [B] エネルギー 2936kcal 蛋白質 93.2g 脂質 78.5g 食塩 11.7g	[A] エネルギー 2791kcal 蛋白質 75.3g 脂質 57.6g 食塩 8.5g [B] エネルギー 2634kcal 蛋白質 76.8g 脂質 68g 食塩 10.2g	[A] エネルギー 2692kcal 蛋白質 81.1g 脂質 48.5g 食塩 9.3g [B] エネルギー 2535kcal 蛋白質 82.6g 脂質 58.9g 食塩 11g

※セレクト給食の栄養量含まず