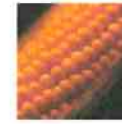




# WEEKLY MENU



日	10月28日				10月29日				10月30日				10月31日				11月1日				11月2日				11月3日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 豚肉の甘辛炒め レンコンの鶏そぼろあん ライス、味噌汁				和食 目玉焼き 納豆(カップ) ライス、味噌汁				和食 鯖の七味焼き ひじきと大豆の煮付け ライス、味噌汁				和食 白身魚フライ 旬菜)里芋のそぼろあんかけ ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 ポテトの醤油バター風味 ライス、味噌汁				和食 牛肉と筍の味噌炒め 大根のきんぴら ライス、味噌汁				和食 厚揚げと野菜の生姜煮 エリンギ炒め ライス、味噌汁			
	洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 カレー味ビーフン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 鶏肉団子の甘酢あん 朝食サラダ パン、スープ				洋食 チリコンカン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 コーンスクランブル 朝食サラダ パン、スープ			
	和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶			
	栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
和食	931	25.7	19.0	4.9	885	28.3	20.5	2.0	953	28.3	27.2	3.1	944	26.0	19.9	3.6	982	23.2	27.2	2.7	912	24.7	21.8	3.0	835	23.4	17.7	2.8
洋食	779	23.8	27.2	4.3	821	26.6	32.8	4.2	804	19.7	32.5	2.3	864	25.1	34.0	5.0	802	26.1	29.5	4.0	815	23.5	35.1	3.9	716	18.7	35.0	2.9
昼食	【弁当】 とんかつ きんぴらごぼう マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 回鍋肉とシュウマイ さつま揚げとぜんまいの炒め煮 パンプキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 カレーベッパ-唐揚げ 大根の炒め煮 ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 きんぴら焼肉とギョウザ ブロッコリーのガーリック炒め 春雨サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 照り焼きチキンと野菜コロッケ ハム野菜炒め スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				高専祭				高専祭			
	栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
和食	896	21.4	22.9	4.1	1175	29.3	50.1	6.1	1045	34.2	33.5	4.7	991	27.9	33.0	4.1	946	28.6	27.1	4.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0
夕食	A 鶏唐揚げの甘酢かけ				A 鯖の塩焼焼き				A キムチ豆腐炒め				イベント A グリルチキンパンプキンソース				A チキンクリームシチュー				A ハンバーグステーキ きのこソース				A かつ煮			
	B ポークステーキ和風ソース				B チキンカツ				B さばカレーカツ				B かぼちゃコロッケチーズ焼き				B ポークカレー(辛口)				B 八宝菜				B 鯖の香味ソース			
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> なめ茸オクラ 青りんごゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ブロッコリーのホットマヨ和え フルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 豚肉と野菜の中華和え 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ほうれん草とマカロニのクリーム煮 フルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え フルーツヨーグルト ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> レンコンの鶏そぼろあん フルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ワカメとしめじの煮浸し グレープフルーツゼリー ライス、汁物			
	栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
A定食	1025	31.9	31.7	4.0	840	39.1	19.2	3.5	856	28.0	19.1	5.2	976	36.1	25.4	4.3	1031	29.1	29.3	5.0	909	25.7	18.7	6.9	1034	31.3	25.9	5.7
B定食	1024	33.5	29.1	4.9	1139	38.0	44.2	3.3	907	26.4	23.8	2.1	1103	24.4	32.0	3.6	1309	26.6	27.3	4.2	854	26.2	14.2	5.8	1001	28.7	34.3	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。