



WEEKLY MENU



日	2月8日				2月9日				2月10日				2月11日				2月12日				2月13日				2月14日					
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)					
朝食	ニラ玉炒め ハッシュドポテト ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				魚の西京焼き 青菜と玉葱の炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ジャーマンポテト 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				肉団子のチリソース チンゲン菜とワカメのチヨレギ風 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				目玉焼き ウインナー ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース													
	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)	食塩相当量 (g)	
	943	25.0	24.3	2.4	901	30.2	18.7	2.7	888	22.4	19.0	2.8	907	21.6	22.9	3.0	903	34.0	33.4	3.1										
昼食	【弁当】 鯖の一口竜田揚げ ひじきと大豆の煮付け スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 照焼きチキンとミートロコック 小松菜の辛子和え ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 和風おろしハンバーグ 大学芋 春雨中華サラダ ライス、漬物				【丼】 麻婆豆腐飯 ギョウザカツ フルーチェ ミックスオレンジ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏のジューシーからあげ わかめとじゃこのサラダ マカロニサラダ ライス、漬物													
	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)	食塩相当量 (g)	
	1012	42.2	30.8	5.6	968	28.5	19.9	4.4	950	23.6	19.6	4.7	879	29.6	28.1	4.8	1100	36.9	44.0	2.8										
夕食	豚肉と蓮根の味噌炒め <サラダバー> 揚げだし豆腐 デザート ライス、汁物				【イベントメニュー】 ミックスグリル ふわふわエッグとレタスのサラダ ショコラケーキ カレーピラフ、コーンスープ				鯖の七味焼き <サラダバー> ナポリタン デザート ライス、汁物				豚肉の生姜焼き <サラダバー> 春巻 デザート ライス、汁物				デミソース丼 <サラダバー> 和え物 デザート 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)	食塩相当量 (g)	
	1281	31.1	27.5	5.5	1536	35.0	43.1	6.0	1295	35.4	30.6	5.4	1322	36.7	44.6	4.4	1296	28.1	21.5	5.3										

閉寮

※ 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。