



# WEEKLY MENU



日	曜日	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)																																						
朝食	栄養価 和食	開寮	照焼き肉団子 人参とキャベツの胡麻和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース	和風スクランブル 厚揚げと筍のうま煮 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ベーコンポテトバーグ ブロッコリーのゴマ和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース	ゆで卵 イカ野菜カツ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース																																						
			<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>893</td> <td>22.2</td> <td>18.5</td> <td>3.4</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	893	22.2	18.5	3.4	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>921</td> <td>29.8</td> <td>24.5</td> <td>2.6</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	921	29.8	24.5	2.6	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>867</td> <td>20.4</td> <td>18.5</td> <td>3.5</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	867	20.4	18.5	3.5	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>900</td> <td>31.0</td> <td>26.3</td> <td>4.1</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	900	31.0	26.3	4.1						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
893	22.2	18.5	3.4																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
921	29.8	24.5	2.6																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
867	20.4	18.5	3.5																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
900	31.0	26.3	4.1																																									
昼食	栄養価 和食	寮食堂で提供	<b>【麺】</b> 血うどん シュウマイ 混ぜご飯 デザート	<b>【定食】</b> きんぴら焼肉とコキールフライ ポテトサラダ 汁物 ライス、漬物	<b>【麺】</b> 豚辛ねぎ塩ラーメン メンマともやしの中華和え ライス デザート	<b>【丼】</b> 麻婆豆腐飯 塩もみキャベツのカニカマサラダ 汁物 デザート																																						
			<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>937</td> <td>31.7</td> <td>47.5</td> <td>6.4</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	937	31.7	47.5	6.4	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>896</td> <td>27.8</td> <td>22.1</td> <td>4.7</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	896	27.8	22.1	4.7	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>954</td> <td>29.2</td> <td>23.2</td> <td>7.5</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	954	29.2	23.2	7.5	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>759</td> <td>26.4</td> <td>18.1</td> <td>4.2</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	759	26.4	18.1	4.2						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
937	31.7	47.5	6.4																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
896	27.8	22.1	4.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
954	29.2	23.2	7.5																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
759	26.4	18.1	4.2																																									
夕食	栄養価 A定食	A	豚丼 <サラダバー> チンゲン菜とワカメのチョレギ風 デザート ライス、汁物	A 鯖の照り焼き <サラダバー> 塩鶏肉じゃが デザート ライス、汁物	A カツカレー <サラダバー> 温泉玉子 デザート ライス、	A 鶏天のおろしぼん酢 <サラダバー> 高野豆腐の卵とじ デザート ライス、汁物	A 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て <サラダバー> 小アジのフライ デザート ライス、汁物																																					
			<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>1257</td> <td>30.3</td> <td>22.3</td> <td>4.1</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	1257	30.3	22.3	4.1	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>1376</td> <td>48.0</td> <td>38.6</td> <td>5.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	1376	48.0	38.6	5.0	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>1267</td> <td>36.3</td> <td>37.1</td> <td>4.9</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	1267	36.3	37.1	4.9	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>1087</td> <td>39.2</td> <td>36.3</td> <td>5.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	1087	39.2	36.3	5.0	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>1203</td> <td>33.7</td> <td>37.8</td> <td>4.4</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	1203
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
1257	30.3	22.3	4.1																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
1376	48.0	38.6	5.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
1267	36.3	37.1	4.9																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
1087	39.2	36.3	5.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																									
1203	33.7	37.8	4.4																																									

※ 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。