



WEEKLY MENU



日	9月7日				9月8日				9月9日				9月10日				9月11日				9月12日	9月13日								
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)	(日)								
朝食	茹で野菜のゴマ風味 ソーセージのカツ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				ウインナー ほうれん草スクランブル ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				肉団子のチリソース 野菜とコーンのじゃこ和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				白身魚フライ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				目玉焼き ベーコン ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				閉寮									
	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)			
	1020	27.1	27.3	3.6	1014	33.4	34.1	3.3	843	22.6	17.1	3.2	908	23.7	22.2	3.2	964	28.4	31.3	2.5										
昼食	【弁当】 きんぴら焼肉 だし巻き卵 ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏肉の七味焼きとオムレツ アジア風ホクホクポテト スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 メンチカツ トマトソース 野菜の煮物 パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 根菜ハンバーグとかぼちゃ焼肉フライ 青菜のお浸し 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 鯖の香味揚げ 切干大根 マカロニサラダ ライス、漬物						閉寮							
	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)	
	810	22.4	19.5	1.9	857	26.5	19.9	3.3	1186	25.3	46.9	4.8	835	21.6	15.9	4.5	1123	32.3	40.5	5.1										
夕食	鯖の七味焼き <サラダバー> <デリバー> ちくぜん煮 デザート ライス、汁物				肉豆腐 <サラダバー> <デリバー> あじの南蛮漬け デザート ライス、汁物				チキンソースかつ丼 <サラダバー> <デリバー> さつま芋ダイスサラダ デザート ライス、汁物				味噌にんにく唐揚げ <サラダバー> <デリバー> コーンとブロッコリーのマヨソース デザート ライス、汁物				ハンバーグドリア <サラダバー> <デリバー> ごぼうのピリ辛和え デザート ライス、汁物								閉寮					
	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)
	1074	33.8	35.3	2.7	992	34.9	33.9	3.1	1219	24.2	15.5	3.5	1056	33.8	35.1	3.4	1015	35.1	32.8	3.9										

※ 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。