



週間献立表

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)	
朝食	御飯・パン 味噌汁 メンチカツ 野菜サラダ 納豆 牛乳	御飯・パン 味噌汁 チキンナゲット ニース風サラダ 納豆 牛乳	御飯・パン 味噌汁 野菜のすり身焼きと赤ウインナー グリーンサラダ 納豆 牛乳・ヨーグルト	御飯・パン 味噌汁 ハンバーグ 海草サラダ 納豆 牛乳	御飯・パン 味噌汁 チキンナゲット 大根サラダ 納豆 牛乳	御飯・パン ポターージュ じゃが芋とウインナーソテー ツナ入りサラダ ジュース	御飯・パン・コーンフレーク 味噌汁 甘酢ダレ肉だんご ブロッコリーサラダ 納豆 牛乳	
	I補給 -763kcal 卵白ク:24.3g 脂質 :21.9g 食塩相:2.8g	I補給 -784kcal 卵白ク:25.1g 脂質 :28.7g 食塩相:2.5g	I補給 -717kcal 卵白ク:24.4g 脂質 :17.3g 食塩相:2.9g	I補給 -689kcal 卵白ク:25.1g 脂質 :17.8g 食塩相:3.1g	I補給 -791kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :28.7g 食塩相:2.6g	I補給 -692kcal 卵白ク:17.1g 脂質 :15.0g 食塩相:2.2g	I補給 -675kcal 卵白ク:22.8g 脂質 :14.2g 食塩相:2.5g	
	アレルギー7品目							
	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	
昼食	照りマヨチキン丼 もやしのスープ ココアワッフル	味噌ラーメン 御飯 しゅうまい	ツナのクリームソースパスタ じゃがいものスープ ごまロールパン	チキンカレー コンソメスープ デザートムース(バナナ)	関西風肉うどん たぬき御飯 ほうれん草のお浸し	焼き鳥丼 味噌汁 クラッシュゼリー(オレンジ)	豚肉とキャベツのスタミナ丼 清し汁 アスパラサラダ	
	I補給 -891kcal 卵白ク:32.4g 脂質 :36.9g 食塩相:2.7g	I補給 -901kcal 卵白ク:29.8g 脂質 :25.3g 食塩相:9.2g	I補給 -778kcal 卵白ク:30.1g 脂質 :25.1g 食塩相:3.1g	I補給 -888kcal 卵白ク:31.6g 脂質 :19.9g 食塩相:5.8g	I補給 -854kcal 卵白ク:34.8g 脂質 :24.4g 食塩相:7.6g	I補給 -884kcal 卵白ク:32.6g 脂質 :32.6g 食塩相:3.3g	I補給 -805kcal 卵白ク:31.4g 脂質 :31.4g 食塩相:2.5g	
	アレルギー7品目							
	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	
夕食	御飯 味噌汁 スタミナポーク ごま和え	御飯 味噌汁 ガーリック醤油チキン ビーフンサラダ	御飯 清し汁 魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ 納豆	御飯 味噌汁 豚肉のキムチ炒め キャベツサラダ	御飯 味噌汁 ミックスフライ スパゲティサラダ	御飯 中華スープ 豚肉の甘辛炒め もやしの中華和え	寮祭 特別メニュー	
	I補給 -850kcal 卵白ク:34.7g 脂質 :33.1g 食塩相:2.7g	I補給 -964kcal 卵白ク:34.4g 脂質 :40.1g 食塩相:2.9g	I補給 -681kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :16.1g 食塩相:3.5g	I補給 -912kcal 卵白ク:34.4g 脂質 :34.9g 食塩相:2.9g	I補給 -966kcal 卵白ク:24.3g 脂質 :33.1g 食塩相:4.4g	I補給 -874kcal 卵白ク:33.2g 脂質 :37.0g 食塩相:3.5g		
	アレルギー7品目							
	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば		卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば
日計	I補給 -2504kcal 卵白ク:91.4g 脂質 :91.9g 食塩相:8.2g	I補給 -2649kcal 卵白ク:89.3g 脂質 :94.1g 食塩相:14.6g	I補給 -2176kcal 卵白ク:75.3g 脂質 :58.5g 食塩相:9.5g	I補給 -2489kcal 卵白ク:91.1g 脂質 :72.6g 食塩相:11.8g	I補給 -2611kcal 卵白ク:82.6g 脂質 :86.2g 食塩相:14.7g	I補給 -2450kcal 卵白ク:82.9g 脂質 :84.6g 食塩相:9.1g	I補給 -2318kcal 卵白ク:88.2g 脂質 :77.6g 食塩相:7.9g	

注1) いつもご利用ありがとうございます。仕入等の都合により、急遽メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

注2) アレルギー主要7品目を色分け表示しております。(赤色:原材料含まれる/緑色:同一ラインまたは同一工場で使用)

