



# 週間献立表

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝食	御飯 味噌汁 じゃが芋とウインナーソーテー 野菜サラダ 納豆 牛乳	御飯 味噌汁 ササミカツ・はんぺんチーズフライ ニース風サラダ 納豆 牛乳	御飯 味噌汁 野菜のコンソメ炒め オニオンサラダ 納豆 牛乳・ヨーグルト	御飯 味噌汁 チキンナゲット グリーンサラダ 納豆 牛乳	御飯 味噌汁 ハンバーグ カニ風味サラダ 納豆 牛乳	御飯 味噌汁 厚揚げと根菜の煮物 大根サラダ ジュース	御飯 味噌汁 チキンナゲット ブロッコリーサラダ 納豆 牛乳
	エネルギー:584kcal タンパク:16.9g 脂質:12.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:724kcal タンパク:23.7g 脂質:20.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:629kcal タンパク:16.7g 脂質:14.1g 食塩相:3.0g	エネルギー:753kcal タンパク:22.4g 脂質:26.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:684kcal タンパク:25.3g 脂質:17.7g 食塩相:3.0g	エネルギー:627kcal タンパク:17.2g 脂質:10.9g 食塩相:2.6g	エネルギー:748kcal タンパク:22.3g 脂質:26.7g 食塩相:2.6g
	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目
	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ
昼食	唐揚げ丼 もやしのスープ バウムクーヘン(チョコ)	塩ラーメン 御飯 焼売	カレーライス ベジタブルスープ アロエヨーグルト	鶏肉の辛味噌丼 わかめスープ デザートムース(バナナ)	関西風肉うどん おなか御飯 ちくわの天ぷら 銀月のお団子	韓国風タッカルビ丼 卵スープ 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 味噌汁 チンゲン菜のドレ和え
	エネルギー:1040kcal タンパク:31.9g 脂質:36.1g 食塩相:2.7g	エネルギー:815kcal タンパク:29.0g 脂質:17.7g 食塩相:11.9g	エネルギー:791kcal タンパク:22.1g 脂質:21.1g 食塩相:4.4g	エネルギー:725kcal タンパク:26.2g 脂質:20.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:1040kcal タンパク:37.7g 脂質:33.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:855kcal タンパク:25.0g 脂質:19.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:830kcal タンパク:32.4g 脂質:31.9g 食塩相:3.4g
	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目
	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のキムチ炒め ほうれん草のお浸し 納豆	御飯 味噌汁 ガーリック醤油チキン ビーフンソーテー 納豆	御飯 味噌汁 白身魚のチリソース 白菜とツナの和え物 納豆	御飯 味噌汁 スタミナポーク キャベツのサラダ 納豆	御飯 味噌汁 ミックスフライ 春雨の中華和え 納豆	寮祭 焼き鳥風弁当 あんかけ焼きそば 中華スープ チョコババロア	御飯 味噌汁 チキン南蛮 胡瓜の酢の物 納豆
	エネルギー:814kcal タンパク:34.0g 脂質:31.6g 食塩相:3.7g	エネルギー:918kcal タンパク:36.3g 脂質:31.7g 食塩相:3.5g	エネルギー:726kcal タンパク:35.0g 脂質:20.2g 食塩相:4.7g	エネルギー:849kcal タンパク:32.0g 脂質:28.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:883kcal タンパク:18.7g 脂質:27.9g 食塩相:4.0g	エネルギー:1388kcal タンパク:40.6g 脂質:54.9g 食塩相:6.8g	エネルギー:959kcal タンパク:31.6g 脂質:37.4g 食塩相:3.0g
	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目	アレルギー-8品目
	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ
日計	エネルギー:2438kcal タンパク:82.8g 脂質:80.0g 食塩相:8.8g	エネルギー:2457kcal タンパク:89.0g 脂質:70.1g 食塩相:18.0g	エネルギー:2146kcal タンパク:73.8g 脂質:55.4g 食塩相:12.1g	エネルギー:2327kcal タンパク:80.6g 脂質:75.5g 食塩相:6.3g	エネルギー:2607kcal タンパク:81.7g 脂質:78.7g 食塩相:14.5g	エネルギー:2870kcal タンパク:82.8g 脂質:85.7g 食塩相:11.7g	エネルギー:2537kcal タンパク:86.3g 脂質:96.0g 食塩相:9.0g

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8品目を色分け表示しております。(赤色:原材料が含まれる/緑色:同一ラインまたは同一工場で使用)

