



週間献立表

	9月28日(月)	9月29日(火)	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	御飯 味噌汁 豚肉のきんぴら 大根サラダ 納豆 牛乳	御飯 味噌汁 ジャーマンポテト 海草サラダ 納豆 牛乳	御飯 味噌汁 野菜のすり身焼き・ウインナー レタスと枝豆のサラダ 納豆 牛乳・ジョア	御飯 味噌汁 メンチカツ グリーンサラダ 納豆 牛乳	御飯 味噌汁 チキンナゲット ツナと大根のサラダ 納豆 牛乳	御飯 味噌汁 筑前煮 ハム入りサラダ 納豆 牛乳・ジュース	御飯 味噌汁 じゃが芋とウインナーソテー かに風味サラダ 納豆・コーンフレーク 牛乳
	1161kcal タンパク質:19.1g 脂質*:13.2g 食塩相:2.3g	1620kcal タンパク質:17.3g 脂質*:14.3g 食塩相:2.3g	1790kcal タンパク質:27.7g 脂質*:25.1g 食塩相:3.3g	1722kcal タンパク質:22.6g 脂質*:20.0g 食塩相:2.8g	1771kcal タンパク質:23.3g 脂質*:28.8g 食塩相:2.5g	1612kcal タンパク質:22.2g 脂質*:10.0g 食塩相:2.6g	1644kcal タンパク質:19.3g 脂質*:16.4g 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	豚挽肉とキャベツのつけ丼 味噌汁 ドームケーキ(チョコ)	旭川風正油ラーメン 赤かぶ青菜御飯 ニラまんじゅう	カレーライス きのこスープ ピーナツ和え	麻婆茄子丼 中華スープ クラッシュゼリー(ぶどう)	そうめん 青菜御飯 たこ焼き	豚肉と野菜の醤油マヨ丼 オニオンスープ マンゴープリン	甘酢風ねぎ豚丼 春雨スープ メンマ和え
	1815kcal タンパク質:31.5g 脂質*:23.8g 食塩相:2.8g	1837kcal タンパク質:26.7g 脂質*:21.3g 食塩相:13.0g	1936kcal タンパク質:23.9g 脂質*:32.4g 食塩相:9.1g	1704kcal タンパク質:16.6g 脂質*:18.4g 食塩相:3.9g	1833kcal タンパク質:25.5g 脂質*:16.3g 食塩相:6.7g	1781kcal タンパク質:33.4g 脂質*:27.1g 食塩相:2.8g	1778kcal タンパク質:33.8g 脂質*:23.7g 食塩相:2.8g
	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 ニラのスープ 甘辛ヤンニョムチキン 小松菜と油揚げのごま和え 納豆	御飯 味噌汁 回鍋肉 三色野菜のナムル 納豆	御飯 五目汁 魚の韓国風焼 青菜とちくわのベトナムチキン 納豆	御飯 スープ ジンギスカン風炒め 青菜ときのこの醤油和え 納豆	御飯 セロリスープ 豚肉のバーベキュー炒め マカロニサラダ 納豆	寮祭特別食 ピラフ コーンスープ 鶏唐揚げ ミックスサラダ ポテトフライ デザート ジュース	御飯 清し汁 鶏肉のオイスターステーキ 白菜の磯和え 納豆
	1766kcal タンパク質:32.6g 脂質*:25.2g 食塩相:2.9g	1853kcal タンパク質:36.6g 脂質*:31.1g 食塩相:4.6g	1679kcal タンパク質:29.4g 脂質*:16.5g 食塩相:4.1g	1736kcal タンパク質:35.0g 脂質*:23.5g 食塩相:2.3g	1844kcal タンパク質:34.0g 脂質*:30.9g 食塩相:1.9g	2193kcal タンパク質:49.3g 脂質*:91.4g 食塩相:8.9g	1689kcal タンパク質:30.5g 脂質*:22.9g 食塩相:1.9g
	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	12195kcal タンパク質:83.2g 脂質*:62.2g 食塩相:8.0g	12310kcal タンパク質:80.6g 脂質*:66.7g 食塩相:20.0g	12405kcal タンパク質:81.0g 脂質*:74.0g 食塩相:16.5g	12162kcal タンパク質:74.2g 脂質*:61.9g 食塩相:9.0g	12448kcal タンパク質:82.8g 脂質*:76.0g 食塩相:11.0g	13586kcal タンパク質:104.9g 脂質*:128.5g 食塩相:14.2g	12111kcal タンパク質:83.6g 脂質*:63.0g 食塩相:7.4g

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)

