

# Weekly Menu



日	4月1日					4月2日					4月3日					4月4日					4月5日					4月6日					4月7日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食 											肉野菜炒め 味付け海苔or海苔の佃煮 ライス・漬物 麩となめこの味噌汁					チキンナゲット 春雨サラダ ライス・漬物 もやしと油揚げの味噌汁					さばの塩焼き きんぴらごぼう ライス・漬物 白菜とわかめの味噌汁					焼きそば フライドポテト ライス・漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					ウインナー だし巻き卵 ライス・漬物 しめじと油揚げの味噌汁				
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)
											795	18.2	21.8	131.3	2.7	741	18.6	14.2	132.3	3.3	752	23.0	13.8	133.8	3.2	733	29.3	26.8	100.5	5.3	772	22.6	16.5	132.7	3.5
昼食 											ガーリック炒飯 いちごヨーグルト 牛乳 春雨スープ					長崎ちゃんぽん 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ ライス 牛乳					チキンカレー コーンサラダ オレンジ 牛乳					ブルコギ丼 ほうれん草とじゃこの和え物 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁					ハヤシライス 温玉添え ブロッコリーのピーナッツ和え 牛乳				
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)
											834	23.3	23.5	140.5	4.0	1116	28.5	33.9	182.0	5.9	955	21.3	29.5	153.9	3.2	868	28.0	32.4	120.4	3.2	897	23.0	27.2	144.3	5.9
夕食 											とんかつ 白菜のゆず風味和え ライス・漬物 かき玉汁					新入生歓迎！！ よくばりプレート シュークリーム ライス・漬物・ミネストローネ					カレイの煮つけ かぼちゃとさつまいもの天ぷら ライス・漬物 豚汁					ハンバーグ ジンジャーソース 和風明太子スパゲティ ライス・漬物 コーンスープ					鶏の唐揚げ チンゲン菜と厚揚げのオイスター煮 ライス・漬物 大根とえのきの味噌汁				
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)
											958	30.6	26.8	137.3	3.5	1087	26.7	34.2	172.3	7.2	859	21.6	21.7	135.8	7.7	1183	42.7	30.9	187.0	9.2	974	34.2	33.1	134.9	3.7

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

# Weekly Menu



日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	チョイスメニュー	チョイスメニュー	チョイスメニュー	チョイスメニュー	チョイスメニュー	ウインナー 卵サラダ ライス・漬物 野菜スープ	キャベツメンチカツ 朝食のり ライス・漬物 里芋と油揚げの味噌汁
	アジの照り焼き 切干大根の煮物 ライス・漬物 わかめと油揚げの味噌汁	チョリソーウインナー ポテトサラダ ライス・漬物 卵とわかめの味噌汁	だし巻き卵 丸天の煮物 ライス・漬物 豆腐とわかめの味噌汁	チキンナゲット スクランブルエッグ ライス・漬物 大根と油揚げの味噌汁	カラフトマスの塩焼き 納豆 ライス・漬物 キャベツと油揚げの味噌汁		
栄養価	E (kcal) 752 P (g) 19.8 F (g) 16.4 C (g) 131.1 S (g) 2.9	E (kcal) 729 P (g) 17.3 F (g) 14.6 C (g) 132.1 S (g) 4.3	E (kcal) 692 P (g) 21.7 F (g) 10.4 C (g) 128.0 S (g) 4.0	E (kcal) 732 P (g) 16.2 F (g) 18.4 C (g) 118.0 S (g) 3.7	E (kcal) 711 P (g) 19.2 F (g) 15.5 C (g) 123.7 S (g) 3.5	E (kcal) 785 P (g) 30.5 F (g) 40.9 C (g) 73.7 S (g) 4.3	E (kcal) 789 P (g) 18.6 F (g) 21.0 C (g) 130.2 S (g) 3.3
昼食 Lunch	旬 春野菜のビビンバ丼 フルーチェ ミックスベリー 牛乳 春雨スープ	和風 カレーうどん 豆腐と水菜のサラダ ライス 牛乳	和風 ゴマタク炒飯 揚げ餃子 牛乳 ピリ辛スープ	和風 熊本 黒とんこつ ラーメン 胡麻団子 ライス 牛乳	和風 ミートソース スパゲティ キャベツとベーコンのシーザー和え 牛乳 オニオンスープ	三色丼 棒々鶏 牛乳 けんちん汁	豚肉の生姜焼き丼 ひじきと枝豆のサラダ 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁
	栄養価	E (kcal) 946 P (g) 23.5 F (g) 27.1 C (g) 159.1 S (g) 3.0	E (kcal) 926 P (g) 23.5 F (g) 23.6 C (g) 154.2 S (g) 7.8	E (kcal) 961 P (g) 25.9 F (g) 32.2 C (g) 145.5 S (g) 6.0	E (kcal) 1044 P (g) 23.9 F (g) 29.1 C (g) 170.2 S (g) 5.6	E (kcal) 1015 P (g) 22.3 F (g) 34.3 C (g) 158.8 S (g) 4.8	E (kcal) 977 P (g) 41.5 F (g) 25.9 C (g) 139.8 S (g) 3.8
夕食 Dinner	豚ロース味噌焼き 菜の花とカニカマの和え物 ライス・漬物 玉葱と油揚げの味噌汁	和風 ガーリック チキンソテー ほうれん草の胡麻和え ライス・漬物 白菜と油揚げの味噌汁	和風 白身魚の 中華香味ソース レンコンのきんぴら ライス・漬物 中華卵スープ	チキンカツ ガリトマソース ちくぜん煮 ライス・漬物 豆腐としめじのみそ汁	和風 大分 鶏天 カリカリゴボウのサラダ ライス・漬物 小松菜とえのきのスープ	和風おろし豚焼肉 杏仁豆腐フルーツ ライス・漬物 豆腐となめこの味噌汁	鶏の照り焼き もやしとわかめの中華サラダ ライス・漬物 大根とわかめの味噌汁
	栄養価	E (kcal) 892 P (g) 31.4 F (g) 24.3 C (g) 132.1 S (g) 5.3	E (kcal) 1083 P (g) 31.4 F (g) 43.1 C (g) 139.7 S (g) 4.5	E (kcal) 925 P (g) 25.0 F (g) 26.8 C (g) 137.3 S (g) 4.4	E (kcal) 1160 P (g) 49.0 F (g) 45.0 C (g) 136.8 S (g) 5.2	E (kcal) 968 P (g) 29.3 F (g) 31.1 C (g) 134.7 S (g) 4.2	E (kcal) 1038 P (g) 24.4 F (g) 44.3 C (g) 140.1 S (g) 5.2

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量  
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

# Weekly Menu



日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	食育の日 (金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	チョイスメニュー 焼きシシャモ きんぴらごぼう ライス・漬物 キャベツともやしのみそ汁	チョイスメニュー 肉じゃがコロック しそ昆布 ライス・漬物 白菜と油揚げの味噌汁	チョイスメニュー ベーコン スクランブルエッグ ライス・漬物 麩となめこの味噌汁	チョイスメニュー ハッシュポテト 納豆or海苔の佃煮 ライス・漬物 もやしと卵の味噌汁	チョイスメニュー さばの照り焼き 蓮根きんぴら ライス・漬物 白菜とわかめの味噌汁	ウインナー やきそば ライス・漬物 野菜スープ	ミニハンバーグ フライドポテト ライス・漬物 キャベツと油揚げの味噌汁
	栄養価 E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 807 21.2 21.0 133.1 2.5	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 749 22.1 14.3 132.9 3.0	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 778 16.8 20.6 131.5 3.2	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 766 18.9 17.1 134.1 3.3	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 752 23.0 13.8 133.8 3.2	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 733 29.3 26.8 100.5 5.3	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 778 20.6 17.8 133.8 3.5
昼食 Lunch	沖縄 タコライス コーンバター 牛乳 ワンタンスープ	和食 きつねうどん 竹輪天と野菜天 たこ飯 牛乳	麻婆豆腐丼 いちごプリン 牛乳 ニラと卵のスープ	ホタテ塩ラーメン 揚げ焼売 ライス 牛乳	カレー ビーフカレー フルーチェ ミックスオレンジ 牛乳	デミソースカツ丼 ほうれん草のおかか和え 牛乳 えのきと油揚げの味噌汁	イカ天丼 エッグサラダ 牛乳 なめこと豆腐の味噌汁
	栄養価 E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 868 23.6 25.0 141.4 4.0	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 1144 27.1 32.6 185.6 6.5	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 905 32.6 25.7 140.5 4.8	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 1283 36.5 49.1 172.8 9.1	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 841 23.1 24.8 137.8 3.1	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 892 30.2 25.1 139.6 5.2	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 1029 39.1 40.8 132.6 5.9
夕食 Dinner	たらのフリット 香味トマトソース ソーセージとブロッコリーのマカロニサラダ ライス・漬物 豚汁	限定元祖 ホルモン炒め パンサンスー(中華和え物) ライス・漬物 焙煎のりと豆腐の味噌汁	産地直産 瀬戸内レモン使用 塩レモン唐揚げ チンゲン菜とときのこのクリーム煮 ライス・漬物 ミネストローネ	ポークチャップ しらすのペペロンチーノ ライス・漬物 大根とわかめの味噌汁	かんぱん人のチカラになるごはん / おすすり 勝手飯 鶏むね肉のパン粉焼き オクラととろろのおかか和え ライス ポトフ風スープ	肉ニラ炒め 春巻き ライス・漬物 卵スープ	ほっけ焼き 豚しゃぶのピリ辛和え ライス・漬物 里芋と油揚げの味噌汁
	栄養価 E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 965 28.4 22.7 161.7 4.0	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 1085 27.9 33.1 174.7 5.3	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 976 22.0 38.4 115.5 4.5	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 958 30.6 26.8 137.3 3.5	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 1074 39.7 38.4 115.5 4.5	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 991 29.8 19.8 137.3 3.8	E(kcal) P(g) F(g) C(g) S(g) 808 26.0 35.3 120.8 3.1

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

# Weekly Menu



日	4月22日					4月23日					4月24日					4月25日					4月26日					4月27日					4月28日														
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)														
朝食 Breakfast	チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョリスソーウインナー やきそば					照焼肉団子 スクランブルエッグ														
	チキンナゲット ピリ辛こんにゃく ライス・漬物 キャベツと油揚げの味噌汁					ウインナー ポテトサラダ ライス・漬物 大根と油揚げの味噌汁					さわらの西京焼き 切干大根 ライス・漬物 麩となめこの味噌汁					ベーコンポテトバーグ ごぼうサラダ ライス・漬物 もやしと油揚げの味噌汁					アジの照り焼き 卵サラダ ライス・漬物 白菜とわかめの味噌汁					ライス・漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス・漬物 しめじと油揚げの味噌汁														
栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)					
	730	21.9	15.7	133.4	3.7	749	22.2	10.2	132.4	3.0	775	26.2	15.8	133.3	2.7	781	18.6	17.7	130.6	3.3	752	20.4	16.0	131.1	2.9	785	30.5	40.9	73.7	4.3	743	19.6	15.8	130.7	3.5										
昼食 Lunch	中華丼					豚汁うどん					ちらし寿司					野菜たっぷり タンメン					カレー フードカレー					チキン南蛮丼					牛丼														
	胡瓜の酢の物 牛乳 かき玉汁					アジフライ わさび京菜ご飯 牛乳					カレーコロッケ 牛乳 赤だし					春巻 ライス 牛乳					海藻サラダ オレンジゼリー 牛乳					ほうれん草ともやしのナムル 牛乳 豆腐と焙煎海苔の味噌汁					胡瓜とかにかまのポン酢和え 牛乳 わかめスープ														
栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	835	20.4	23.2	153.3	5.1	923	31.4	18.9	154.5	7.2	1021	22.2	39.1	155.2	5.7	1100	34.9	33.2	163.5	11.6	1009	28.2	43.4	129.3	4.1	950	36.3	30.4	135.0	3.5	978	23.1	42.2	136.5	4.4										
夕食 Dinner	ヒレカツ 麻婆ナス ライス・漬物 白菜と油揚げの味噌汁					ガーリックペッパー チキン 山芋の短冊揚げ ライス・漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					さばの味噌煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ライス・漬物 焙煎のりと豆腐のすまし汁					白身魚とエビフライ タルタルソース 菜の花と春雨の梅和え ライス・漬物 わかめと卵の味噌汁					豆腐ハンバーグ おろしポン酢 キノコの和風スパゲティ ライス・漬物 豚汁					大魔王 大阪王将 ふるもち水餃子使用 水餃子の野菜あんかけ 栗かぼちゃの含め煮 ライス・漬物 中華卵スープ					いわしフライと サーモンマヨカツ オクラの梅おかか和え ライス・漬物 あさりの吸い物														
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)				
	987	36.8	29.3	146.0	4.9	1198	64.9	42.4	139.7	5.0	926	36.7	29.3	136.2	8.2	968	23.2	30.2	155.1	4.5	885	25.7	28.8	137.6	5.3	927	21.1	26.0	156.9	5.3	904	25.7	29.8	137.6	5.3										

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。