

Weekly Menu



日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	チョイスメニュー チキンナゲット ブロッコリーの胡麻ドレ和え ライス・漬物 豆腐とわかめの味噌汁	チョイスメニュー 鶏団子の南蛮風 ジャーマンポテト ライス・漬物 大根と油揚げの味噌汁	チョイスメニュー きのこのスクランブルエッグ 小松菜とコーンのじゃこ和え ライス・漬物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	チョイスメニュー 厚揚げと野菜の生姜煮 ペンネナポリタン ライス・漬物 もやしとインゲンの味噌汁	チョイスメニュー ほうれん草オムレツ ハムとブロッコリーのマヨソース ライス・漬物 キャベツと大根の味噌汁	菓子パン2個 牛乳	菓子パン2個 牛乳
	栄養価	E(kcal) 432 P(g) 13.2 F(g) 8.5 C(g) 78.3 S(g) 3.1	E(kcal) 522 P(g) 12.4 F(g) 15.9 C(g) 86.2 S(g) 2.2	E(kcal) 454 P(g) 11.5 F(g) 10.1 C(g) 80.0 S(g) 3.0	E(kcal) 416 P(g) 12.5 F(g) 6.4 C(g) 79.0 S(g) 2.2		
昼食 Lunch	大豆入り鶏そぼろ丼 大根とツナの青じそサラダ もやしとインゲンの味噌汁	かき玉うどん さつまいもとかぼちゃの天ぷら ライス 牛乳	赤のあんかけ炒飯 ナタデココヨーグルト 牛乳 わかめと玉葱の味噌汁	醤油ラーメン 胡麻団子 ライス 牛乳	ポークカレー フルーチェ ミックスベリー 牛乳	<h1>商船祭</h1>	
	栄養価	E(kcal) 694 P(g) 19.4 F(g) 17.8 C(g) 117.3 S(g) 6.5	E(kcal) 974 P(g) 24.0 F(g) 13.8 C(g) 188.6 S(g) 5.1	E(kcal) 808 P(g) 29.8 F(g) 17.7 C(g) 133.5 S(g) 2.9	E(kcal) 1115 P(g) 34.5 F(g) 18.3 C(g) 202.2 S(g) 9.0		
夕食 Dinner	ライス・漬物 グリルチキン カレー風味 青菜と白菜のほん酢がけ わかめと玉葱の味噌汁	ライス・漬物 チーズ入り芋もちとハンバーグ きゅうりの生姜醤油 もやしと油揚げの味噌汁	ライス・漬物 鶏もも肉のみぞれ煮 ピリ辛こんにゃく 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス・漬物 パンプキンシチュー 白菜ときこの煮浸し シュークリーム	ライス・漬物 チキンカツデミトマトソース 白菜と春菊のみぞれ和え コンソメジュリアン	ライス・漬物 アジフライ 厚揚げと人参の中華炒め煮 大根と油揚げの味噌汁	ライス・漬物 ポークチャップ 栗かぼちゃの含め煮 キャベツともやしの味噌汁
	栄養価	E(kcal) 720 P(g) 30.1 F(g) 19.7 C(g) 109.7 S(g) 3.1	E(kcal) 837 P(g) 18.1 F(g) 27.7 C(g) 132.4 S(g) 2.9	E(kcal) 794 P(g) 31.2 F(g) 20.4 C(g) 122.6 S(g) 5.1	E(kcal) 801 P(g) 23.2 F(g) 19.0 C(g) 139.8 S(g) 4.3	E(kcal) 694 P(g) 18.8 F(g) 13.8 C(g) 127.6 S(g) 3.3	E(kcal) 821 P(g) 27.6 F(g) 24.1 C(g) 125.6 S(g) 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

Weekly Menu



日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	ウィンナー 人参と玉子の炒め ライス・漬物 大根とわかめの味噌汁	チョイスメニュー 厚揚げのそぼろあん マカロニサラダ ライス・漬物 もやしとインゲンの味噌汁	チョイスメニュー 和風スクランブル ポテトサラダ ライス・漬物 玉葱と油揚げの味噌汁	チョイスメニュー ピーマン肉詰めフライ いんげんときのこのお浸し ライス・漬物 キャベツと大根の味噌汁	チョイスメニュー プレーンオムレツ 切干とごぼうのマヨぼんだれ ライス・漬物 キャベツと玉葱の味噌汁	照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め ライス・漬物 大根と油揚げの味噌汁	目玉焼き ハムと野菜のカレー炒め ライス・漬物 キャベツと玉葱の味噌汁
	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 480 16.9 15.4 70.0 3.8	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 553 16.3 17.8 83.2 2.2	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 437 13.0 10.4 73.4 2.6	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 376 7.9 7.1 73.3 1.7	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 437 8.6 9.9 81.7 3.0	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 465 12.5 11.3 79.9 2.3	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 434 13.6 10.1 74.0 2.5
昼食 Lunch	醤油ラーメン 焼売 ライス 牛乳	プルコギ丼 キャベツと人参の辛子醤油 牛乳 じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	かしわ天うどん 和麺 玉子豆腐 ライス 牛乳	鶏の竜田揚げ丼 白菜のお浸し 牛乳	キーマカレー バナナ 牛乳	葱チャーシュー炒飯 ブロッコリーのナムル 牛乳 春雨スープ	ミートソーススパゲティ 菜の花の酢の物 ライス 牛乳
	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 947 31.6 17.2 165.1 8.4	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 724 20.2 21.6 116.3 2.6	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 1156 39.0 29.7 179.0 5.8	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 831 33.2 28.2 114.3 4.7	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 768 20.5 25.5 118.9 2.5	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 712 19.1 20.4 117.2 4.4	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 1038 27.9 23.3 185.1 3.5
夕食 Dinner	ライス・漬物 いわしと野菜の天ぷら 蓮根と玉葱のマヨ和え キャベツと油揚げの味噌汁	ライス・漬物 チキン南蛮 おくらとえのきのお浸し 野菜スープ	ライス・漬物 ヒレカツ 香味野菜の青じそ風味 わかめスープ	ライス・漬物 鶏肉のパン粉焼き カレー風味 にらともやしのチャンプルー 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス・漬物 ポークソテーオニオンソース 豚肉と野菜のビーフン キャベツと大根の味噌汁	ライス・漬物 ケイジャンチキン ニンジンとチリメンジャコのキンピラ 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス・漬物 鯖の味噌煮 切干大根の炒め煮 コンソメジュリアン
	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 829 17.6 26.2 132.6 2.8	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 927 30.3 34.0 125.0 4.4	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 694 20.0 12.7 128.5 4.2	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 786 34.5 23.8 110.3 2.5	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 771 24.3 20.7 123.1 3.7	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 719 31.0 19.6 108.5 3.2	E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g) 968 28.4 32.0 137.4 4.1

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



Weekly Menu



日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17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	温泉玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め ライス・漬物 キャベツともやしの味噌汁	オニオンスクランブル ほうれん草とコーンのソテー ライス・漬物 大根と油揚げの味噌汁
	ミートオムレツ ウィンナーと野菜のソテー ライス・漬物 キャベツとわかめの味噌汁	チキンナゲット 玉葱のサラダ ライス・漬物 豆腐とわかめの味噌汁	野菜のスクランブルエッグ コーンじゃがバター風味 ライス・漬物 しめじと油揚げの味噌汁	ハンバーグ ひじきと大豆の煮物 ライス・漬物 キャベツと玉葱の味噌汁	肉野菜炒め スパゲティサラダ ライス・漬物 もやしと油揚げの味噌汁		
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)
	424 11.1 9.9 75.1 3.2	406 12.3 8.3 73.4 1.9	470 12.7 11.1 81.4 2.8	399 12.1 7.5 74.5 2.9	480 13.3 8.3 90.9 3.3	426 14.6 10.8 68.3 2.3	456 13.8 13.2 72.1 2.6
昼食 Lunch	タンメン 鶏もも肉の竜田揚げ ライス 牛乳 中華麺	ジャコ炒飯 茄子の生姜醤油 牛乳 もやしとインゲンの味噌汁	穴子天ぷらうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 和麺 ライス 牛乳	牛肉と野菜のすき焼き丼 抹茶ゼリー 牛乳 大根と油揚げの味噌汁	ポークカレー 大根ミックスサラダ 牛乳 カレー	タコライス(豚挽肉と大豆ミート) おくらのピリ辛和え 牛乳 もやしと人参のスープ	ベーコンときのこのクリームスパゲティ ツナマヨポテト ライス 牛乳
	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)
	1073 42.1 24.4 171.4 8.5	775 25.3 25.6 112.6 5.5	916 26.2 13.9 170.3 5.5	827 24.0 24.4 132.0 4.2	706 18.6 22.2 114.1 2.6	719 26.9 17.7 118.3 2.9	1125 32.3 35.5 182.3 2.9
夕食 Dinner	ライス・漬物 グリルチキン カレー風味 湯豆腐(生姜あん) わかめスープ	ライス・漬物 ハンバーグ ジンジャーソース めかぶおろし キャベツと油揚げの味噌汁	ライス・漬物 鯖の生姜煮 厚揚げと青菜の煮浸し 大根とわかめの味噌汁	ライス・漬物 チキンソテー メキシカンソース じゃが芋の甘辛炒め もやしとわかめの味噌汁	ライス・漬物 白身魚のマヨネーズチーズ焼き 白菜とハムの炒め キャベツと大根の味噌汁	ライス・漬物 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 春雨ともやしの炒め物 キャベツとわかめの味噌汁	ライス・漬物 昔ながらの麻婆豆腐 ブロッコリーのマスタードマヨ和え キャベツともやしの味噌汁
	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)
	762 34.2 23.3 107.8 3.0	768 22.5 18.4 131.8 4.5	885 31.4 33.6 109.1 4.2	823 32.6 22.9 125.7 3.6	720 24.5 21.1 109.1 2.8	762 22.6 24.4 117.6 4.4	790 26.6 23.8 121.2 5.8

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



Weekly Menu



日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	チョイスメニュー 照焼き肉団子 ハム ライス・漬物 キャベツとわかめの味噌汁(減塩)	チョイスメニュー 高野豆腐の卵とし ベーコン ライス・漬物 もやしと油揚げの味噌汁(減塩)	チョイスメニュー ウィンナー(2本) ほうれん草とかぼちゃのソテー ライス・漬物 豆腐とわかめの味噌汁(減塩)	チョイスメニュー スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 ライス・漬物 もやしと人参のスープ	チョイスメニュー 根菜鶏つくねハンバーグ スパゲティと玉葱のサラダ ライス・漬物 じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	だし巻き玉子 にんじんのたらこ炒め ライス・漬物 キャベツともやしの味噌汁(減塩)	かぼちゃ挽肉フライ 切干大根のコールスローサラダ ライス・漬物 わかめと玉葱の味噌汁(減塩)
	栄養価	E(kcal) 421 P(g) 11.9 F(g) 7.3 C(g) 78.6 S(g) 3.2	E(kcal) 409 P(g) 13.9 F(g) 13.8 C(g) 68.1 S(g) 2.6	E(kcal) 440 P(g) 13.9 F(g) 13.0 C(g) 69.2 S(g) 3.1	E(kcal) 405 P(g) 12.8 F(g) 10.5 C(g) 66.2 S(g) 1.8	E(kcal) 428 P(g) 12.1 F(g) 6.1 C(g) 82.9 S(g) 3.0	E(kcal) 367 P(g) 11.2 F(g) 5.6 C(g) 70.9 S(g) 1.9
昼食 Lunch	【佐世保高専】長崎チャンポン フライドポテト ライス 牛乳	3色丼 冬瓜のおかか和え 牛乳 キャベツとわかめの味噌汁(減塩)	きつねうどん 春巻 ライス 牛乳	しらす丼 チキンカツ 牛乳 キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	チキンカレー キャベツサラダ 牛乳	ベーコンと三色ピーマンのトマトソースパスタ 大根とツナのおかか和え ライス 牛乳	ウィンナーのカレーピラフ フルーチェ イチゴ 牛乳 もやしと油揚げの味噌汁(減塩)
	栄養価	E(kcal) 1029 P(g) 32.7 F(g) 22.8 C(g) 173.7 S(g) 9.1	E(kcal) 852 P(g) 33.9 F(g) 26.1 C(g) 117.1 S(g) 4.8	E(kcal) 966 P(g) 26.7 F(g) 18.9 C(g) 171.5 S(g) 5.9	E(kcal) 644 P(g) 22.6 F(g) 14.2 C(g) 108.2 S(g) 5.2	E(kcal) 714 P(g) 19.4 F(g) 22.6 C(g) 114.8 S(g) 2.8	E(kcal) 615 P(g) 23.6 F(g) 15.4 C(g) 102.1 S(g) 3.2
夕食 Dinner	ライス・漬物 かつ煮 栗かぼちゃの含め煮 わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	ライス・漬物 鶏むね肉の葱塩だれ 白菜ときこの煮浸し コンソメジュリアン	ライス・漬物 バジルチキンソテー ピリ辛こんにゃく 大根と油揚げの味噌汁(減塩)	ライス・漬物 鶏天 もやしとほうれん草のカレーチャプチェ 大根とわかめの味噌汁(減塩)	ライス・漬物 アジフライ きゅうりの和風ピクルス わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	ライス・漬物 鶏の唐揚げオーロラソース カリフラワーのコンソメ煮 キャベツと大根の味噌汁(減塩)	ライス・漬物 鶏肉の生姜焼き キャベツと筍の炒め煮 豆腐とわかめの味噌汁(減塩)
	栄養価	E(kcal) 879 P(g) 24.2 F(g) 22.5 C(g) 148.0 S(g) 5.6	E(kcal) 645 P(g) 27.6 F(g) 8.4 C(g) 115.1 S(g) 4.7	E(kcal) 797 P(g) 30.1 F(g) 29.1 C(g) 107.9 S(g) 3.0	E(kcal) 797 P(g) 31.0 F(g) 24.2 C(g) 117.2 S(g) 4.2	E(kcal) 760 P(g) 24.4 F(g) 18.4 C(g) 127.1 S(g) 3.5	E(kcal) 889 P(g) 26.8 F(g) 38.1 C(g) 113.5 S(g) 3.0

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

Weekly Menu



日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	チョイスメニュー 和風スクランブル ひじきと切干大根のきんぴら ライス・漬物 圧葱と油揚げの味噌汁	チョイスメニュー 鯖の塩焼き ポテトサラダ ライス・漬物 もやしとわかめの味噌汁	チョイスメニュー ピーマン肉詰めフライ 白菜とチャーシューの炒め ライス・漬物 キャベツともやしの味噌汁	チョイスメニュー コーンスクランブル さつま揚げと人参のきんぴら ライス・漬物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	チョイスメニュー 肉野菜炒め プレーンオムレツ ライス・漬物 わかめと玉葱の味噌汁	一口つくねの照り焼き ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ライス・漬物 もやしと油揚げの味噌汁	目玉焼き 蒸し鶏のコールスローサラダ 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)	434 12.7 9.1 77.0 3.1	496 12.8 17.5 72.1 2.3	425 8.5 11.0 75.2 2.5	438 13.4 10.8 73.4 2.2	404 12.2 7.1 75.3 3.5	448 12.5 12.9 72.6 2.0
昼食 Lunch	魚介系醤油ラーメン 餃子 ライス 牛乳	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え グレープフルーツルビー 牛乳 キャベツとわかめの味噌汁	ミックスうどん 野菜かき揚げ ライス 牛乳	中華丼 じゃがいものカレー炒め 牛乳 キャベツと油揚げの味噌汁	ビーフカレー ゆで卵と玉葱のサラダ 牛乳	親子丼 ほうれん草と白滝のお浸し 牛乳 大根とわかめの味噌汁	キャベツとベーコンのパペロンチーノ フルーチェ ピーチ ライス 牛乳
	栄養価 E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g)	961 33.0 16.5 168.8 8.1	772 27.2 23.5 115.7 3.4	1024 24.2 24.6 176.0 6.3	751 23.9 20.6 121.8 5.0	756 19.8 26.6 114.5 2.7	807 33.6 23.2 117.7 5.4
夕食 Dinner	ライス・漬物 麻婆茄子 海藻のわさび和え キャベツと油揚げの味噌汁	ライス・漬物 鶏の唐揚げ 甘辛だれ ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	ライス・漬物 ポークソテーBBQソース 大豆の甘辛絡め 大根と油揚げの味噌汁	ライス・漬物 豚肉の粗挽きペッパー焼き 青じそスパゲッティ もやしとわかめの味噌汁	肉の日 ライス・漬物 肉の日ミックスコンボ キャベツとオクラの塩昆布和え キャベツと大根の味噌汁	ライス・漬物 ビックメンチカツ ワカメとしめじの煮浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	ライス・漬物 チキンソテー ガーリック醤油風味 青梗菜と油揚げの炒め キャベツと大根の味噌汁
	栄養価 E (kcal) P (g) F (g) C (g) S (g)	782 16.9 26.2 124.0 5.9	891 37.2 31.4 119.7 4.8	978 33.3 26.0 152.6 4.7	783 27.1 19.9 128.6 2.9	1081 41.3 37.6 148.7 5.7	954 20.8 35.4 141.9 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