

★ Weekly Menu																											      								
日	6月30日					7月1日					7月2日					7月3日					7月4日					7月5日					7月6日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食 	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														
	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ライス ・ 漬物 キャベツとわかめの味噌汁					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					ウィンナー(2本) ポテトサラダ ライス ・ 漬物 豆腐とわかめの味噌汁					ミックススクランブル 白菜とチャーシューの炒め ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					根菜鶏つくねハンバーグ 小松菜とコーンの煮浸し ライス ・ 漬物 じゃが芋と玉葱の味噌汁					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					かぼちゃのコロッケ ひじきと切干大根のきんぴら ライス ・ 漬物 わかめと玉葱の味噌汁				
	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)
	479	12.6	8.8	88.7	3.6	409	13.9	13.8	68.1	2.6	469	13.7	15.0	71.9	3.2	439	12.1	13.8	67.9	2.1	385	11.9	3.8	77.7	3.2	367	11.2	5.6	70.9	1.9	518	9.9	13.2	93.5	2.8
昼食 	【夏越】かき揚げの夏越天丼 冷奴 牛乳 大根と油揚げの味噌汁					とんこつラーメン (東日本・西日本高専用) 春巻 ライス 牛乳					冷やしきつねうどん さつま芋のはちみつバター風味 ライス 牛乳					和風明太子スパゲティ ブロッコリーのナムル ライス 牛乳					ビーフカレー みかん缶 牛乳					鶏肉きんぴら丼 黒糖ゼリー 牛乳 わかめと玉葱の味噌汁					チキンライス フルーチェ ミックスオレンジ 牛乳 オニオンスープ				
	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)
	1240	46.0	57.7	138.6	3.2	1025	34.7	21.9	171.5	9.2	1024	25.2	23.7	176.9	4.0	973	31.8	19.7	172.6	4.6	739	16.6	24.2	119.6	2.6	788	24.7	19.0	131.7	3.6	711	23.1	26.8	96.2	5.0
	夕食 	ライス ・ 漬物 イタリアンハンバーグステーキ 大根の肉みそかけ 卵スープ					ライス ・ 漬物 チキンの衣揚げ デミマヨソース 白菜とハムの炒め コンソメジュリアン					ライス ・ 漬物 豚肉のピリ辛甘味噌炒め 白菜のゆず和え 大根と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏天 じゃが芋のニンニクおかか和え 大根とわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ ソース焼きそば わかめと玉葱の味噌汁					ライス ・ 漬物 かつ煮 こんにゃくと野菜の煮物 キャベツと大根の味噌汁					ライス ・ 漬物 アジフライ キャベツと筍の炒め煮 豆腐とわかめの味噌汁			
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)
807		29.1	16.8	138.9	5.0	959	34.6	34.9	130.0	4.0	757	21.2	23.4	119.9	4.7	791	31.3	23.5	117.1	3.9	717	23.5	13.2	131.3	3.1	879	25.8	23.6	142.6	5.7	759	25.4	19.6	123.0	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	7月7日					7月8日					7月9日					7月10日					7月11日					7月12日					7月13日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
 朝食	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					肉野菜炒め 海藻のマリネサラダ ライス・漬物 えのきと油揚げの味噌汁					目玉焼き ウィンナー ライス・漬物 わかめと玉葱の味噌汁				
	和風スクランブル ハム ライス・漬物 めじと油揚げの味噌汁					鯖の味噌煮 蒸し鶏のコールスローサラダ ライス・漬物 キャベツとわかめの味噌汁					ウィンナー(2本) 白菜と挽肉の炒め煮 ライス・漬物 キャベツともやしの味噌汁					コーンスクランブル 一口つくねの照り焼き ライス・漬物 わかめと玉葱の味噌汁					さつま揚げと人参のきんぴら プレーンオムレツ ライス・漬物 わかめと玉葱の味噌汁														
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)
	394	13.0	7.2	70.7	2.7	573	15.6	17.0	88.4	3.9	429	14.1	12.6	67.2	3.1	523	17.3	18.0	73.9	2.4	356	9.2	3.5	74.6	3.0	393	10.0	8.9	71.4	2.5	434	14.1	10.7	72.5	2.7
 昼食	【イベント】 【七夕】七夕そうめん 野菜かき揚げ ライス 牛乳					ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え もやしとほうれん草のナムル 牛乳 コンソメジュリアン					横浜もやしあんかけラーメン 餃子 ライス 牛乳					キャベツとベーコンのペペロンチーノ フルーツ白玉 ライス 牛乳					チキンカレー ゆで卵と玉葱のサラダ 牛乳					親子丼 愛玉子 牛乳 大根とわかめの味噌汁					 中華丼 フライドポテト 牛乳 キャベツと油揚げの味噌汁				
	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)
	901	29.2	19.7	155.4	6.0	731	27.2	21.1	110.6	3.5	987	32.5	18.6	171.6	8.0	1302	28.5	53.4	190.9	4.1	746	21.9	24.9	113.8	2.6	833	32.7	25.0	121.3	4.8	774	23.5	22.2	124.6	4.8
 夕食	ライス・漬物 ささみマヨかつ 青じそスパゲッティー キャベツと油揚げの味噌汁					ライス・漬物 鶏の唐揚げ ポテトの醤油バター風味 大根と油揚げの味噌汁					ライス・漬物 豚ロース味噌焼き 揚げだし豆腐 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 大豆の甘辛絡め 大根と油揚げの味噌汁					ライス・漬物 豚しゃぶと野菜のおろしぼん酢 キャベツとチャーシューの中華和え もやしとわかめの味噌汁					 ライス・漬物 鶏肉のハニーレモンとかぼちゃコロッケ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁					ライス・漬物 梅しそ竜田揚げ&焼きコロッケ 青梗菜と油揚げの炒め もやしとインゲンの味噌汁				
	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)
	1006	25.6	38.2	143.4	3.8	1014	27.2	50.8	116.1	2.6	789	30.0	24.7	112.1	4.2	743	27.3	19.3	119.6	3.8	642	21.8	14.2	111.7	4.0	758	21.5	18.0	131.0	1.9	835	18.2	25.4	137.2	3.6

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