

週間献立表

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
朝	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 もやしピリ辛炒め 納豆 味噌汁(卵/ねぎ) りんご 牛乳	ごはん サバの塩焼き 納豆 キャベツ炒め 胡瓜の浅漬け 味噌汁(もやし) バナナ 牛乳	ごはん 魚のホイル焼き 野菜の炊き合わせ キムチ納豆 あさりのすまし汁 オレンジ 牛乳	サンドイッチ(ツナマヨ) 目玉焼き サラダ クラムチャウダースープ バナナ 牛乳	ごはん 油味噌 サバの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 納豆 ゆし豆腐 りんご 牛乳	ごはん 鮭のポテト焼き ひじきの五目煮 なすの煮びたし みそ汁(高野豆腐/わかめ) バナナ 牛乳	☆試合当日メニュー☆ (試合前)とろろ月見うどん 捕) 鮭おにぎり フルーツ盛り合わせ 気になる野菜100 賛沢野菜1日分
昼	ちゃんぼん麺 スコップコロッケ 豆苗ともやしのナムル アイスクリーム	シーフードピラフ スパニッシュオムレツ ささみとブロッコリーのサラダ コーンスープ 梨	チーズタッカルビ丼 春雨の和え物 豆腐とキャベツの生姜レモンスープ りんご 誕生日ケーキ	ごはん チキンの照り焼き ポテトフライ かんぴょうイリチー もやしとわかめの酢の物 イナムドッチ 青りんごゼリー	ごはん 鶏の唐揚げ～おろしポン酢～ フーチャンブルー ほうれん草としめじのお浸し もずく入りキムチスープ いちご	ごはん チーズハンバーグ～テミソース～ ブロッコリーの洋風ソテー 生ハムサラダ かに玉風スープ ぶどう	ゆかりごはん 豚ロースのガーリックソテー スパゲッティ ゆで卵 コロッケ ブロッコリーのカレー炒め 人参しりしりー
夕	ごはん 牛肉とセロリのオイスターソース炒め きびなごの南蛮漬け スパゲティサラダ 赤だし汁 きなこ団子	ごはん チキングラタン ほうれん草のソテー カプレーゼサラダ かきたまうどん汁 メロン	ごはん 豚肉のスタミナにら玉炒め ぶりのフライ～みそれたれかけ～ 水菜としらすの豆腐サラダ そば汁 フルーツ盛り合わせ	ごはん レバニラ炒め 鮭のゴマ味噌マヨ焼き もずくの酢の物 もやしとひき肉の坦々豆乳スープ キウイ	☆試合前日メニュー☆ スパゲティナポリタン ポトフ バンバンジーサラダ たまごスープ りんごヨーグルト	☆試合前日メニュー☆ ほうれん草とツナの和風スパゲッティ(学) トマトと豚肉のふわふわ卵炒め 野菜たっぷりコーンスープ キウイ	☆試合前日メニュー☆ 三色丼 胡瓜とタコの酢の物 鶏塩そうめん りんご
栄養成分	エネルギー 4401 kcal たんぱく質 225.7 g 脂質 123.5 g 食塩相当量 15 g	エネルギー 4528 kcal たんぱく質 225 g 脂質 130.8 g 食塩相当量 15.6 g	エネルギー 4611 kcal たんぱく質 231.5 g 脂質 131.7 g 食塩相当量 13.7 g	エネルギー 4479 kcal たんぱく質 223.3 g 脂質 131.3 g 食塩相当量 15.5 g	エネルギー 4274 kcal たんぱく質 222.4 g 脂質 132.7 g 食塩相当量 16.2 g	エネルギー 4435 kcal たんぱく質 230.7 g 脂質 125.5 g 食塩相当量 13.8 g	エネルギー 4431 kcal たんぱく質 224.5 g 脂質 84.8 g 食塩相当量 20.2 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。