

週間献立表

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
朝	ごはん 白身魚のにらピカタ 人参しりしりー 納豆 とん汁 ヨーグルト	ごはん グルクンのネギソースかけ 冬瓜のそぼろ煮 納豆 みそ汁（へちま/ねぎ） パイン 牛乳	ごはん マッカルルピカタ 牛肉とブロッコリーの炒め 納豆 そうめん汁 バナナ 牛乳	ホットドッグ ベーコン コールスローサラダ ミネストローネスープ オレンジ 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)とろろ月見温うどん 捕) 鮭おにぎり フルーツ盛り合わせ ヨーグルト	☆試合当日メニュー☆ ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のしらす和え 納豆 かきたまうどん汁 バナナ 気になる野菜ジュース
昼	ちゃんぽん麺 アジフライ やみつき燈明サラダ ぶどう	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツ ひじき卵焼き ジャーマンポテト 小松菜炒め シークワサーシャーベット	牛丼 竹輪のチーズ磯辺揚げ もやしとわかめの酢の物 赤だし汁 巨峰ゼリー	あわごはん サバの香味ソースかけ 牛肉と青菜のかき油炒め ゆで卵 冷ややっこ 鶏肉のスープ クーリッシュ(ぶどう)	ごはん(学) 梅干し サバの照り焼き(学) かに玉風厚焼き玉子 ミートコロッケ きんぴられんこん(学) エビの旨塩炒め(弁) パインジュース	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	ごはん タンドリーチキン アスパラの肉巻き ゆで卵 切り干し大根の煮物 キャロットラペ りんごジュース
タ	☆試合前日メニュー☆ 塩豚丼 大根和え物 鶏肉と里芋のみそ汁 オレンジ	ごはん カツ煮卵とじ ささみとブロッコリーのサラダ もずくの酢の物 味噌汁（玉ねぎ・わかめ） りんご	梅じゃこごはん 豆腐ハンバーグ 白菜と小松菜のごまサラダ 春雨入り酸辣湯 大学芋 キウイ	ごはん ソーキの煮付け フーチャンプルー 豚しゃぶサラダ アーサ汁 りんご	☆試合前日メニュー☆ 親子丼(学) タコキムチ和え レバー汁(学) くだもの(メロン)	☆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	ごはん Wポークカレー ささみとブロッコリーのサラダ ヨーグルト和え りんご
栄養成分	エネルギー 4089 kcal たんぱく質 224.8 g 脂質 104.7 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 4479 kcal たんぱく質 227.5 g 脂質 139.5 g 食塩相当量 10 g	エネルギー 4363 kcal たんぱく質 225.7 g 脂質 113.4 g 食塩相当量 15.2 g	エネルギー 4481 kcal たんぱく質 231.6 g 脂質 154.3 g 食塩相当量 16.7 g	エネルギー 4229 kcal たんぱく質 234.5 g 脂質 99.1 g 食塩相当量 15 g	エネルギー 4389 kcal たんぱく質 224.4 g 脂質 84.5 g 食塩相当量 20.3 g	エネルギー 4485 kcal たんぱく質 226.1 g 脂質 118.9 g 食塩相当量 12.6 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。