



						7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	
朝食							御飯280g 目玉焼き 大根わかめの味噌汁	御飯280g ミートボール 納豆 みそ汁	
昼食							御飯280g 冷やし中華 ワカメスープ	御飯280g 焼肉炒め アメリカンドッグ ほうれん草のすまし汁	
夕食							御飯280g 唐揚げ(カレー風味) 春雨の酢の物 玉ねぎの味噌汁	御飯280g 照り焼きハンバーグ サラダ じゃが芋のみそ汁	
栄養成分							2438 kcal 85.1 g 62.4 g	2620 kcal 86.4 g 82.9 g	
		8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	
朝食		御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g さつまいも揚げ 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー 大根とワカメのみそ汁			
昼食		御飯280g ミートスパゲティ 野菜サラダ コンソメスープ	御飯280g 親子丼 浅漬け ワカメスープ	御飯280g チャーハン シュウマイ ワカメスープ	御飯280g 冷やしうどん 浅漬け	御飯280g ポークカレー 胡麻和え	→ 寮 閉 鎖		
夕食		御飯280g かぼちゃコロッケ&白身魚7分 マカロニサラダ かきたま汁	御飯280g 豚の生姜焼き 春巻き 小松菜の味噌汁	御飯280g チキン南蛮 野菜サラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g ミンチカツ&いかフリッター ほうれん草の和え物 みそ汁				
栄養成分		エネルギー 2904 kcal たんぱく質 78.7 g 脂質 88.5 g	2433 kcal 84.6 g 76.2 g	2643 kcal 88.8 g 97.7 g	2267 kcal 64.0 g 45.3 g	1453 kcal 38.1 g 44.5 g			
		8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	
朝食									
昼食	寮 閉 鎖								
夕食									
栄養成分									
		8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	
朝食			御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g ミートボール 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁	
昼食		御飯280g チキンカレー 野菜サラダ	御飯280g ナポリタンが'ゲティ 野菜サラダ ワカメスープ	御飯280g オムライス 野菜サラダ すまし汁	御飯280g 焼きそば ちくわのすまし汁	御飯280g 豚丼 浅漬け 豆腐と若芽のすまし汁	御飯280g きつねうどん チキンナゲット	御飯280g 冷やし中華 ワカメスープ	
夕食		御飯280g ハンバーグ(デミソース) 蒸し鶏サラダ 根菜の味噌汁	御飯280g 豚肉と茄子の味噌炒め 春雨の酢の物 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鶏唐揚げ 冷奴 豚汁	御飯280g 麻婆豆腐 エビのチリソース ワカメと春雨のスープ	御飯280g 鱈の味噌煮 チーズポテト 桜えびとチンゲン菜のスープ	御飯280g チキン南蛮 蓬根金平 すまし汁	御飯280g かつとし もやしの棒々鶏 小松菜の味噌汁	
栄養成分		エネルギー 1788 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 63.3 g	2582 kcal 74.0 g 70.3 g	2442 kcal 81.9 g 85.5 g	2504 kcal 79.5 g 64.9 g	2743 kcal 83.9 g 105.4 g	2774 kcal 107.5 g 103.3 g	2396 kcal 75.5 g 54.9 g	
		8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	
朝食		御飯280g ウィンナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁	御飯280g ミートボール 味噌汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g さつまいも揚げ 温泉卵 みそ汁	
昼食		御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ 若布スープ	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	御飯280g 冷やしうどん 浅漬け	御飯280g アジフライ&明太コロッケ 野菜サラダ カニカマのすまし汁	御飯280g 中華丼 中華風コンソメスープ	御飯280g コロッケ&ささみロールかつ 野菜サラダ スープ	御飯280g 肉うどん 浅漬け	
夕食		御飯280g コロッケ&イカフライ 海藻サラダ かき玉汁	御飯280g 鶏照り焼きタルタルソース 金平牛蒡 若布スープ	御飯280g カレイの唐揚げ 海藻サラダ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 回鍋肉 チヂミ コンソメスープ	御飯280g 鶏ネギみそ焼き マカロニサラダ ちくわのすまし汁	御飯280g 肉じゃが 胡瓜と鶏肉のゴマサラダ 白菜の味噌汁	御飯280g チキンかつ ポテトサラダ みそ汁	
栄養成分		エネルギー 2423 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 79.2 g	2781 kcal 89.8 g 109.2 g	2273 kcal 72.2 g 52.4 g	2501 kcal 71.4 g 89.3 g	2599 kcal 94.4 g 84.9 g	2502 kcal 75.3 g 74.6 g	2586 kcal 85.4 g 63.9 g	
		8月31日(日)							
朝食		御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁							
昼食		御飯280g 血うどん ワカメスープ							
夕食		御飯280g チーズハンバーグ ハムと野菜のマリネ 南瓜・油揚げの味噌汁							
栄養成分		エネルギー 2292 kcal たんぱく質 74.5 g 脂質 68.0 g							

