

												8月1日(土)		
朝食												御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁		
昼食												御飯280g あんかけ焼きそば 浅漬け 若布スープ		
夕食												御飯280g メンチカツ&クリームコロッケ シーチキンサラダ 大根の味噌汁		
栄養成分												2414 kcal 67.9 g 51.4 g		
8月2日(日)		8月3日(月)		8月4日(火)		8月5日(水)		8月6日(木)		8月7日(金)		8月8日(土)		
朝食	御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁		御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト		御飯280g えのきとウィンナー・バター炒め 味噌汁		御飯280g 大根菜と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁		御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁					
昼食	御飯280g 高菜ピラフ シュウマイ ほうれん草のすまし汁		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 かき揚げ丼 浅漬け かきたま汁		御飯280g 冷やし中華 浅漬け ワカメスープ		御飯280g チキンカレー ゼリー		寮 閉 鎖			
夕食	御飯280g とんかつ 春雨の酢の物 みそ汁		御飯280g 豚の生姜焼き 春巻き ごぼうのみそ汁		御飯280g 鶏の照り焼き 野菜サラダ 小松菜の味噌汁		御飯280g ハンバーグ(デミソース) ポテトサラダ みそ汁							
栄養成分	エネルギー たんぱく質 脂質	2232 kcal 58.3 g 57.1 g	2773 kcal 97.8 g 70.4 g	2316 kcal 74.1 g 73.9 g	2512 kcal 67.8 g 63.8 g	1262 kcal 31.9 g 22.8 g								
8月9日(日)		8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)		8月15日(土)		
寮 閉 鎖														
8月16日(日)		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)		8月22日(土)		
朝食					御飯280g えのきとウィンナー・バター炒め 味噌汁		御飯280g 大根菜と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁		御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳		御飯280g ブロックリーとベーコン炒め 味噌汁 バナナ		御飯280g 野菜炒め 味噌汁	
昼食			御飯280g ポークカレー ゼリー		御飯280g オムライス 野菜サラダ すまし汁		御飯280g 焼きそば ピリ辛胡瓜 ちくわのすまし汁		御飯280g 豚丼 浅漬け エノキとほうれん草のすまし汁		御飯280g きつねうどん 浅漬け		御飯280g 冷やし中華 餃子 ワカメスープ	
夕食			御飯280g チキンステーキ 蒸し鶏サラダ 根菜の味噌汁		御飯280g 鶏唐揚げ 春雨の酢の物 豚汁		御飯280g 肉じゃが チキンナゲット 小松菜・豆腐のみそ汁		御飯280g 鰯の味噌煮 チーズポテト 小松菜の味噌汁		御飯280g しゃぶしゃぶサラダ きんぴらごぼう 大根の味噌汁		御飯280g とりつくね&明太コロッケ ハムと野菜のマリネ しめじの味噌汁	
栄養成分	エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0.0 g 0.0 g	1889 kcal 61.1 g 56.4 g	2397 kcal 75.2 g 80.8 g	2483 kcal 77.4 g 58.5 g	2801 kcal 85.8 g 100.6 g	2641 kcal 71.6 g 99.0 g	2444 kcal 65.7 g 53.4 g						
8月23日(日)		8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月29日(土)		
朝食	御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁		御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト		御飯280g ピーマンのオカカ炒め 味噌汁		御飯280g えのきとウィンナー・バター炒め 味噌汁		御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳		御飯280g 金平牛蒡 味噌汁 バナナ		御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁	
昼食	御飯280g カレーうどん 浅漬け		御飯280g かつ丼 浅漬け ほうれん草のすまし汁		御飯280g 鶏竜田揚げ 三色ナムル 若布スープ		御飯280g 和風ハンバーグ ポテトサラダ おくらの漬汁		御飯280g 中華丼 中華風コンソスープ		御飯280g ジャージャー麺 浅漬け ワカメスープ		御飯280g チャーハン 餃子 ワカメスープ	
夕食	御飯280g メンチカツ&エビカツ 三色ささ身サラダ かき玉汁		御飯280g 鶏のピリ辛照り焼き フライドポテト チゲスープ		御飯280g しゃぶしゃぶサラダ うめささ身 豆腐とワカメのみそ汁		御飯280g 回鍋肉 いかサクサク揚げ コンソスープ		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 野菜カレー 野菜サラダ		御飯280g チキンかつ 胡瓜とワカメの酢の物 みそ汁	
栄養成分	エネルギー たんぱく質 脂質	2417 kcal 65.3 g 45.3 g	2780 kcal 97.4 g 86.0 g	2716 kcal 93.6 g 103.7 g	2659 kcal 73.1 g 93.3 g	2700 kcal 97.7 g 93.8 g	2741 kcal 78.1 g 68.0 g	2135 kcal 66.6 g 47.2 g						
8月30日(日)		8月31日(月)												
朝食	御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁		御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト											
昼食	御飯280g 冷やしうどん 大学芋 ほうれん草のすまし汁		御飯280g ポロネーゼ 野菜サラダ コンソメスープ											
夕食	御飯280g ささ身揚げ&コロッケ スパサラ 小松菜と厚揚げのみそ汁		御飯280g 豚肉の香味だれ たこ焼 みそ汁											
栄養成分	エネルギー たんぱく質 脂質	2356 kcal 60.4 g 47.5 g	2795 kcal 85.8 g 83.1 g											
都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください														