

mon		tue		wed		thu		fri		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>カレーうどん</li> <li>ごまおかか焼きおにぎり</li> <li>いり卵あえ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>焼肉丼</li> <li>大根と豆腐のみそ汁</li> <li>いかと野菜の酢みそあえ</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>カミカミメニュー</li> <li>わかさぎの竜田揚げ</li> <li>切り干し大根とひじきのサラダ</li> <li>大きめ野菜の豚汁</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>コーヒー牛乳</li> <li>キーマビーンズカレー</li> <li>洋風ピクルス</li> <li>豆乳ミルクゼリー</li> </ul>	6	スポフェス予備日 	
エネルギー	737 kcal	エネルギー	704 kcal	エネルギー	782 kcal	エネルギー	791 kcal			
たんぱく質	29 g	たんぱく質	31.9 g	たんぱく質	30.2 g	たんぱく質	28.5 g			
脂質	15.9 g	脂質	20.2 g	脂質	26.2 g	脂質	23.6 g			
食塩相当量	3.7 g	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	2.6 g			
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>豚角煮まぜごはん</li> <li>ツナ入り卵焼き</li> <li>みそドレッシングサラダ</li> <li>ビーフンスープ</li> <li>メロン</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>揚げ魚の南蛮漬け</li> <li>炒り煮</li> <li>のり和え</li> <li>玉ねぎとわかめのみそ汁</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>入梅献立</li> <li>梅ごまごはん</li> <li>いわしの生姜煮</li> <li>からしあえ</li> <li>みそ沢煮汁</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ポテトチーズパン</li> <li>鶏肉と豆のトマト煮込み</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>魚の南部焼き</li> <li>なすの鍋しぎ</li> <li>香味和え</li> <li>そうめん汁</li> </ul>	
エネルギー	697 kcal	エネルギー	718 kcal	エネルギー	648 kcal	エネルギー	764 kcal	エネルギー	706 kcal	
たんぱく質	31.2 g	たんぱく質	33.1 g	たんぱく質	29.8 g	たんぱく質	33.5 g	たんぱく質	31.7 g	
脂質	24.5 g	脂質	21.5 g	脂質	17.1 g	脂質	31.2 g	脂質	24.2 g	
食塩相当量	3.3 g	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	4 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	3.3 g	
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>四川みそ豆腐丼</li> <li>中華サラダ</li> <li>じゃが芋とセロリの炒め物</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>昆布ふりかけ</li> <li>アジフライ</li> <li>豆サラダ</li> <li>大根とニラのみそ汁</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ジャージャー麺</li> <li>かぼちゃ蒸しパン</li> <li>ほうれん草ともやしのナムル</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>切り干し大根の卵焼き</li> <li>ごまみそ和え</li> </ul>	20	沖縄県郷土料理 <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>シンジューシー</li> <li>沖縄風天ぷら</li> <li>トウフチャンプルー</li> <li>もずくスープ</li> <li>パイン</li> </ul>	
エネルギー	715 kcal	エネルギー	722 kcal	エネルギー	800 kcal	エネルギー	772 kcal	エネルギー	761 kcal	
たんぱく質	33.2 g	たんぱく質	32.7 g	たんぱく質	30.4 g	たんぱく質	30.9 g	たんぱく質	35.5 g	
脂質	24.6 g	脂質	20.7 g	脂質	21.9 g	脂質	23.4 g	脂質	21.4 g	
食塩相当量	3.3 g	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	3.3 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	3.2 g	
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>和風おろしスパゲティ</li> <li>チーズポン・デ・ケージョ</li> <li>コーンわかめサラダ</li> </ul>	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>ししゃもの磯辺揚げ</li> <li>金時豆の甘煮</li> <li>野菜のごま和え</li> <li>玉ねぎと庄内ふのみそ汁</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>まごわやさしいメニュー</li> <li>ご飯</li> <li>魚の塩こうじ焼き</li> <li>こんにゃくと茎わかめのきんぴら煮</li> <li>じゃが芋のバターじょうゆ煮</li> <li>なすといんげんのみそ汁</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ハニーセサミトースト</li> <li>チリコンカン</li> <li>ひじきのサラダ</li> <li>甘夏みかん</li> </ul>	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>新生姜ごはん</li> <li>ぎせい豆腐</li> <li>からしあえ</li> <li>じゃが芋とえのきのみそ汁</li> </ul>	
エネルギー	781 kcal	エネルギー	719 kcal	エネルギー	710 kcal	エネルギー	736 kcal	エネルギー	660 kcal	
たんぱく質	31.5 g	たんぱく質	29.0 g	たんぱく質	36.9 g	たんぱく質	30.2 g	たんぱく質	29.5 g	
脂質	23.2 g	脂質	20.7 g	脂質	18 g	脂質	29.9 g	脂質	18.3 g	
食塩相当量	3.3 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	3.9 g	
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>パエリア</li> <li>スペイン風オムレツ</li> <li>マリネ風サラダ</li> <li>コシード</li> </ul>	<div style="text-align: center;">   <p>エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal</p> </div>								
エネルギー	759 kcal									
たんぱく質	31.7 g									
脂質	25.4 g									
食塩相当量	3.5 g									

※食材の納入状況等により、献立内容が変更になる場合があります。