

学寮	6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)	6月7日 (土)	6月8日 (日)
 A・B共通							
	トマトスクランブル マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのガーリック炒め わかめと玉葱の味噌汁 牛乳	一口つくねの照り焼き いんげんとベーコンのソテー キャベツともやしの味噌汁 牛乳	ウィンナー ほうれん草とかぼちゃのソテー じゃが芋とキャベツの味噌汁 牛乳	ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳	油揚げと大根の煮付け ハム じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳	ミートオムレツ ピーマンのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁 牛乳
	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ
	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム
	栄養価 A E 875 kcal P 23.9 g F 24.1 g Ca 286 mg S 2.5 g B E 569 kcal P 20.4 g F 27.9 g Ca 362 mg S 3.2 g	栄養価 A E 820 kcal P 9.1 g F 19.4 g Ca 378 mg S 2.1 g B E 515 kcal P 21.0 g F 23.2 g Ca 393 mg S 2.8 g	栄養価 A E 807 kcal P 22.3 g F 18.7 g Ca 289 mg S 2.5 g B E 501 kcal P 18.8 g F 22.5 g Ca 305 mg S 3.2 g	栄養価 A E 818 kcal P 23.1 g F 19.8 g Ca 278 mg S 2.4 g B E 513 kcal P 19.6 g F 23.6 g Ca 293 mg S 3.1 g	栄養価 A E 821 kcal P 21.2 g F 18.9 g Ca 269 mg S 1.9 g B E 515 kcal P 17.7 g F 22.7 g Ca 285 mg S 2.6 g	栄養価 A E 768 kcal P 21.9 g F 14.5 g Ca 328 mg S 2.3 g B E 463 kcal P 18.4 g F 18.3 g Ca 343 mg S 3.0 g	栄養価 A E 732 kcal P 20.1 g F 10.8 g Ca 268 mg S 2.4 g B E 426 kcal P 16.6 g F 14.6 g Ca 284 mg S 3.1 g
 A B カレー 共通 栄養価 A B カレー							
	目玉焼きフライとデミグラスクロック	和風ハンバーグの玉長葱塩ソース	牛肉のオイスターソース炒め	豚肉の生姜焼き丼	チキンカツ	ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ	肉みそ茄子うどん
	【牛乳の日】ポターージュ風冷やし中華	鶏南蛮風天丼	葱チャーシュー炒飯	鶏もも肉の竜田揚げ	ポークソテー粗挽きジンジャーソース		
	チキンカレー	ポークカレー(甘口)	キーマカレー	ビーフカレー	ポークカレー(辛口)		
	ポテトのそぼろあん プチシュー 大根と油揚げの味噌汁 ライス	人参のナムル 蒟蒻ぶどうゼリー キャベツと玉葱の味噌汁 ライス	野菜クロック フルーツヨーグルト 人参と大根の味噌汁 ライス	肉団子の旨煮 ピクニック(フルーツ) わかめと玉葱の味噌汁 ライス	ミックスサラダ みたらし白玉 いんげんと人参の味噌汁 ライス	キュウリの中華和え 黒糖ゼリー 巻麩とワカメのすまし汁 ライス	菜の花みぞれ和え フルーチェミックスオレンジ ライス
	栄養価 A E 998 kcal P 20.5 g F 29.5 g Ca 296 mg S 1.6 g B E 1,239 kcal P 35.2 g F 27 g Ca 86 mg S 5.1 g C E 810 kcal P 17.6 g F 17.9 g Ca 52 mg S 3.9 g	栄養価 A E 901 kcal P 14.1 g F 23.6 g Ca 89 mg S 4.0 g B E 1,056 kcal P 31.8 g F 49.9 g Ca 62 mg S 3.1 g C E 768 kcal P 14.3 g F 10.4 g Ca 44 mg S 4.6 g	栄養価 A E 932 kcal P 19.7 g F 27.7 g Ca 104 mg S 2.6 g B E 669 kcal P 23.0 g F 18.2 g Ca 101 mg S 4.5 g C E 833 kcal P 22.0 g F 16.3 g Ca 73 mg S 4.6 g	栄養価 A E 737 kcal P 32.6 g F 18.4 g Ca 83 mg S 4.2 g B E 1,002 kcal P 35.3 g F 27.7 g Ca 72 mg S 3.5 g C E 897 kcal P 20.5 g F 17.6 g Ca 57 mg S 5.3 g	栄養価 A E 982 kcal P 13.7 g F 15.2 g Ca 55 mg S 4.4 g B E 940 kcal P 25.8 g F 17.5 g Ca 60 mg S 3.4 g C E 883 kcal P 16.1 g F 13.4 g Ca 46 mg S 5.3 g	栄養価 A E 1,136 kcal P 26.0 g F 21.7 g Ca 102 mg S 3.8 g B E 1,143 kcal P 20.3 g F 20.1 g Ca 143 mg S 6.4 g	
 A B 共通 栄養価 A B							
	白身魚と豆腐の水炊き ぽん酢添え	鶏肉のチーズピカタ	たらザンギ	肉じゃが	豚野菜巻きフライ&玉子サラダフライ	鶏肉と根菜の甘酢	鶏肉のパン粉焼き カレー風味
	チキンの香味揚げ	夏野菜の四川風炒め	とんてき	ソーセージのカツ			
	豚肉とシメジの炒め煮 ピーマンの三色マリネ キャベツともやしの味噌汁 ライス	切干大根の炒め煮 キャベツのお浸し ほうれん草とわかめの味噌汁 ライス	焼き野菜の味噌マヨソース オクラの梅おかか和え わかめと玉葱の味噌汁 ライス	わかめのツナ炒め ブロッコリーとコーンのマヨソース 大根と油揚げの味噌汁 ライス	焼きうどん もやしの赤じそ和え キャベツとわかめの味噌汁 ライス	さつま芋のきんぴらバター風味 れんこんポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	カリフラワーとエリンギのコンソメ煮 大根ときゅうりのなめだけ和え キャベツともやしの味噌汁 ライス
	栄養価 A E 814 kcal P 30.3 g F 14.5 g Ca 155 mg S 4.9 g B E 970 kcal P 31.9 g F 24.7 g Ca 69 mg S 4.6 g	栄養価 A E 938 kcal P 36.1 g F 22.2 g Ca 170 mg S 4.1 g B E 1,046 kcal P 27.7 g F 38.1 g Ca 297 mg S 4.9 g	栄養価 A E 723 kcal P 21.8 g F 9.1 g Ca 93 mg S 3.9 g B E 949 kcal P 29.7 g F 24.6 g Ca 86 mg S 5.5 g	栄養価 A E 920 kcal P 23.2 g F 22.0 g Ca 92 mg S 4.1 g B E 936 kcal P 21.0 g F 28.4 g Ca 88 mg S 2.7 g	栄養価 A E 909 kcal P 21.1 g F 21.3 g Ca 83 mg S 3.8 g	栄養価 A E 1,084 kcal P 28.4 g F 30.4 g Ca 92 mg S 4.9 g	栄養価 A E 930 kcal P 36.6 g F 23.4 g Ca 96 mg S 3.2 g

 Weekly Menu  																																			
学寮	6月9日 (月)					6月10日 (火)					6月11日 (水)					6月12日 (木)					6月13日 (金)					6月14日 (土)					6月15日 (日)				
 A・B共通																																			
	チキンナゲット					ほうれん草オムレツ					鶏肉団子の甘酢あん					きのこのスクランブルエッグ					厚揚げと野菜の生姜煮					温泉玉子					ベーコン				
	茹で野菜のサラダ					ペンネナポリタン					切干とごぼうのマヨぼんだれ					キャベツ・ツナコーン炒め					ハムとブロッコリーのマヨソース					ハム野菜炒め					和風スパゲッティー				
	豆腐とわかめの味噌汁					大根と油揚げの味噌汁					じゃが芋と玉葱の味噌汁					もやしとインゲンの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					じゃが芋とキャベツの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁				
	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
A	ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ				
B	パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム				
栄養価	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S
A	800	22.9	15.9	276	2.6	786	5.0	12.4	284	2.6	914	21.1	23.4	317	3.0	865	21.9	20.9	310	2.0	784	22.3	16.4	385	2.3	802	23.3	16.8	268	2.8	824	21.9	19.4	286	2.7
	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g
B	494	19.4	19.7	292	3.3	481	17.4	16.2	299	3.3	608	17.6	27.2	333	3.7	560	18.4	24.7	325	2.7	478	18.8	20.2	401	3.0	497	19.8	20.6	283	3.5	518	18.4	23.2	302	3.4
	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g
 A・B共通																																			
	豚肉の南蛮焼き					鶏もものレモンペッパーグリル					肉天うどん					豚ロースの竜田揚げ					豆腐ハンバーグ和風きのこあん					プルコギポーク丼					アマトリチャーナ				
	わかめとんこつラーメン					肉味噌温玉丼					グリルチキン ベーコンオニオンソース					鶏挽肉と野菜のあんかけ炒飯					豚キムチ炒め														
	キーマカレー					ビーフカレー					ポークカレー(甘口)					チキンカレー					ポークカレー(辛口)														
	メンチカツ					焼売のカレー揚げ					もやしとハムの豆板醤和え					コーンポテト					わかめサラダ					花野菜のコンソメ煮					さつま芋天				
栄養価	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S
	987	28.3	29.9	116	3.2	1,114	28.4	24.4	140	4.7	1,224	29.9	22.8	139	3.9	918	26.5	20.5	77	2.5	787	10.9	10.9	76	4.3	588	15.9	9.2	65	2.0	1,213	19.8	21.5	97	3.9
A	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g
B	1,189	35.9	24	127	9.4	866	36.7	24.4	71	4.7	979	33.4	29.3	121	3.8	709	26.1	16.9	70	5.9	795	22.7	18.4	95	3.4										
カレー	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g										
	909	24.9	22.8	84	4.8	927	18.9	20.3	55	4.5	860	18.3	16.8	105	4.9	775	15.5	11.8	56	3.9	743	15.0	13.3	44	4.6										
	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g										
 A・B共通																																			
	鶏肉と玉子の甘辛煮					【入梅】いわし天&鶏天梅ソース					ちくぜん煮					鶏もも肉のみぞれ煮					鶏肉のソテー柚子胡椒ソース					チキンカツデミトマトソース					とんかつ				
	ポークソテーオニオンソース					ポークチャップ					「大阪王将 ぷるもち水餃子使用」揚げ餃子の南蛮ソース					回鍋肉																			
	根菜のグリル					ニンジンとチリメンジャコのキンピラ					ひじきと大豆の煮物					白滝ときのこのピリ辛炒め																			
	春の3種の豆のシーザー和え					茄子のみぞれ和え					茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え					小松菜の香味浸し					青菜と白菜のぼん酢がけ					ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え					切干大根の青じそ和え				
栄養価	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S
	933	31.8	21.7	105	4.7	1,173	30.5	47.6	146	6.5	885	27.7	18.4	124	4.9	907	33.0	20.4	152	5.3	1,006	40.9	26.3	89	4.8	852	20.7	19.1	102	3.0	952	22.7	24.1	96	3.2
A	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g
B	956	28.3	22.2	56	4.4	869	27.1	21.4	95	4.8	1,086	22.1	39.2	135	5.1	872	27.0	19.6	202	6.1															
	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g															

学寮	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22日 (日)
 A・B共通							
	ウィンナー 人参と玉子の炒め 大根とわかめの味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあん 茹で豚とレモンのみぞれ和え もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	和風スクランブル 切干大根のきんぴら 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳	肉入りコロッケ いんげんときのこのお浸し キャベツと大根の味噌汁 牛乳	プレーンオムレツ ジャーマンポテト キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳	照焼き肉団子 スパゲティと玉葱のサラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳	目玉焼き ハムと野菜のカレー炒め キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳
	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ
	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム
	栄養価 A E 849 P 26.6 F 22.8 Ca 278 S 3.3 kcal g g mg g B E 543 P 23.1 F 26.6 Ca 294 S 4.0 kcal g g mg g	栄養価 A E 815 P 10.7 F 18.7 Ca 369 S 2.4 kcal g g mg g B E 510 P 22.6 F 22.5 Ca 384 S 3.1 kcal g g mg g	栄養価 A E 796 P 22.9 F 16.4 Ca 309 S 2.2 kcal g g mg g B E 490 P 19.4 F 20.2 Ca 325 S 2.9 kcal g g mg g	栄養価 A E 803 P 18.7 F 15.6 Ca 270 S 2.2 kcal g g mg g B E 498 P 15.2 F 19.4 Ca 285 S 2.9 kcal g g mg g	栄養価 A E 827 P 19.5 F 17.8 Ca 256 S 2.3 kcal g g mg g B E 521 P 16.0 F 21.6 Ca 272 S 3.0 kcal g g mg g	栄養価 A E 855 P 21.4 F 19.7 Ca 275 S 2.6 kcal g g mg g B E 550 P 17.9 F 23.5 Ca 290 S 3.3 kcal g g mg g	栄養価 A E 803 P 23.3 F 17.5 Ca 328 S 2.0 kcal g g mg g B E 497 P 19.8 F 21.3 Ca 344 S 2.7 kcal g g mg g
 A B カレー 共通 栄養価 A B カレー							
	鶏肉とキャベツの ガリバタ炒め	肉団子の野菜あんかけ	チョリソーの ペペロンチーノ	ハンバーグ デミグラスソース	白身魚のフリット ジンジャーソース	チャーハン WITH肉そぼろ	麻婆豆腐飯
	醤油ラーメン	鶏の竜田揚げ丼	豚肉とインゲンの炒め	味噌とんかつ丼	【夏至】 焼肉サラダうどん		
	ポークカレー(甘口)	ビーフカレー	キーマカレー	ポークカレー(辛口)	チキンカレー		
	蓮根と玉葱のマヨ和え カップヨーグルト わかめスープ ライス	カラフルサラダ 蒟蒻オレンジゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁 ライス	ブロッコリーのナムル 杏仁フルーツ キャベツと大根の味噌汁 ライス	白菜のお浸し ピクニック(ヨーグルト) もやしとわかめの味噌汁 ライス	茄子の生姜醤油 フルーチェ ミックスベリー じゃが芋とわかめの味噌汁 ライス	水餃子 ピーチ寒天ゼリー 春雨スープ	キャベツと人参の辛子醤油 バナナ コンソメジュリアン
	栄養価 A E 947 P 30.0 F 26.3 Ca 139 S 1.5 kcal g g mg g B E 1,082 P 28.8 F 16 Ca 144 S 7.3 kcal g g mg g C E 836 P 16.2 F 17.2 Ca 116 S 4.2 kcal g g mg g	栄養価 A E 845 P 10.3 F 16.4 Ca 69 S 3.4 kcal g g mg g B E 760 P 35.2 F 22.3 Ca 98 S 3.9 kcal g g mg g C E 806 P 16.3 F 12.9 Ca 54 S 3.9 kcal g g mg g	栄養価 A E 1,371 P 26.7 F 45.9 Ca 81 S 3.9 kcal g g mg g B E 840 P 22.9 F 18.6 Ca 94 S 3.6 kcal g g mg g C E 786 P 21.7 F 12.4 Ca 54 S 4.6 kcal g g mg g	栄養価 A E 888 P 26.0 F 14.8 Ca 152 S 3.9 kcal g g mg g B E 445 P 23.7 F 19.0 Ca 128 S 5.0 kcal g g mg g C E 799 P 17.5 F 13.3 Ca 130 S 5.4 kcal g g mg g	栄養価 A E 884 P 14.8 F 20.6 Ca 97 S 3.4 kcal g g mg g B E 1,170 P 30.4 F 23.8 Ca 94 S 5.1 kcal g g mg g C E 805 P 16.7 F 17.0 Ca 79 S 4.1 kcal g g mg g	栄養価 A E 743 P 27.8 F 20.2 Ca 50 S 6.8 kcal g g mg g B E 677 P 23.8 F 15.4 Ca 201 S 6.0 kcal g g mg g C E 677 P 23.8 F 15.4 Ca 201 S 6.0 kcal g g mg g	栄養価 A E 677 P 23.8 F 15.4 Ca 201 S 6.0 kcal g g mg g B E 677 P 23.8 F 15.4 Ca 201 S 6.0 kcal g g mg g C E 677 P 23.8 F 15.4 Ca 201 S 6.0 kcal g g mg g
 A B 共通 栄養価 A B							
	鯖の味噌煮	茄子味噌炒めと餃子	豚肉のねぎ塩焼き	スペシャル ラーメンフェア 【とんこつ・みそ】 *どちらかお選びいただけます	チキンのツナマヨ焼き	野菜炒め	チキンソテー 黒胡椒ソース
	豚肉の生姜焼き	ヒレカツ	チキン南蛮				
	フライドポテト 大根とツナのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	炒り豆腐 おくらとえのきのお浸し キャベツと大根の味噌汁 ライス	じゃが芋の甘辛炒め 香味野菜の青じそ風味 もやしとわかめの味噌汁 ライス	唐揚げ&春巻き &鶏チャーシュー デザート 中華スープ チャーハン(おかわり自由)	大根の塩昆布和え 海藻と玉ねぎの梅おかか和え キャベツと大根の味噌汁 ライス	さつま揚げと人参の きんぴら ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	厚揚げと人参の中華炒め煮 豚肉と野菜のビーフン もやしとわかめの味噌汁 ライス
	栄養価 A E 967 P 28.8 F 28.0 Ca 70 S 4.6 kcal g g mg g B E 912 P 25.8 F 25.4 Ca 78 S 5.0 kcal g g mg g	栄養価 A E 866 P 20.4 F 19.1 Ca 102 S 4.2 kcal g g mg g B E 851 P 25.3 F 16.4 Ca 135 S 4.4 kcal g g mg g	栄養価 A E 857 P 23.9 F 20.0 Ca 71 S 5.0 kcal g g mg g B E 1,079 P 33.2 F 35.1 Ca 79 S 4.7 kcal g g mg g	栄養価 A E 939 P 28.7 F 26.4 Ca 249 S 5.1 kcal g g mg g B E 939 P 28.7 F 26.4 Ca 249 S 5.1 kcal g g mg g	栄養価 A E 1,083 P 33.5 F 41.2 Ca 63 S 3.6 kcal g g mg g B E 1,083 P 33.5 F 41.2 Ca 63 S 3.6 kcal g g mg g	栄養価 A E 882 P 22.8 F 24.7 Ca 136 S 5.5 kcal g g mg g B E 882 P 22.8 F 24.7 Ca 136 S 5.5 kcal g g mg g	栄養価 A E 988 P 38.7 F 30.9 Ca 129 S 3.9 kcal g g mg g B E 988 P 38.7 F 30.9 Ca 129 S 3.9 kcal g g mg g

学寮	6月23日 (月)	6月24日 (火)	6月25日 (水)	6月26日 (木)	6月27日 (金)	6月28日 (土)	6月29日 (日)
 A・B 共通							
	ミートオムレツ ウインナーと野菜のソテー 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳	チキンナゲット ひじきと枝豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	野菜のスクランブルエッグ ごぼうのポテトサラダ マカロニと野菜のスープ 牛乳	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 和風マカロニサラダ 春雨スープ 牛乳	温泉玉子 コーンじゃがバター風味 キャベツともやしの味噌汁 牛乳	オニオンスクランブル 厚揚げとキャベツの味噌炒め 大根と油揚げの味噌汁 牛乳
	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ
	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム
	栄養価 A E 805 P 21.4 F 18.2 Ca 283 S 2.4 kcal g g mg g	栄養価 A E 815 P 6.9 F 17.5 Ca 303 S 3.0 kcal g g mg g	栄養価 A E 882 P 22.4 F 23.8 Ca 287 S 2.6 kcal g g mg g	栄養価 A E 766 P 21.4 F 13.6 Ca 291 S 2.4 kcal g g mg g	栄養価 A E 895 P 22.3 F 22.4 Ca 267 S 2.6 kcal g g mg g	栄養価 A E 791 P 22.4 F 14.6 Ca 294 S 2.2 kcal g g mg g	栄養価 A E 864 P 25.4 F 23.8 Ca 356 S 2.3 kcal g g mg g
 A B カレー 共通	一口餃子の磯辺揚げ	鶏肉のマスタードソース &野菜コロッケ	ミックスうどん	白身魚フライ& ハムマヨサラダフライ	親子炒り玉子	【福岡】イカげそ タルタル弁当風	豚焼肉ともやしの ねぎソース
	タンメン	たれかつ丼	豚ロース肉の 照り生姜焼き	牛肉と野菜の すき焼き丼	クリームミートソース スパゲティ		
	チキンカレー	ビーフカレー	キーマカレー	ポークカレー(辛口)	ポークカレー(甘口)		
	肉団子の旨煮 プリン 大根とわかめの味噌汁 ライス	小松菜とえのきのみぞれ和え 蒟蒻ピーチゼリー もやしとインゲンの味噌汁 ライス	蒸し鶏と胡瓜の梅和え フルーツヨーグルト じゃが芋とキャベツの味噌汁 ライス	ブロッコリーとお豆のサラダ グレープフルーツゼリー 大根と油揚げの味噌汁 ライス	和風大根サラダ オレンジ 野菜スープ ライス	茄子の生姜醤油 フルーチェ イチゴ もやしと人参のスープ	焼売 パイン寒天ゼリー マカロニと野菜のスープ ライス
	栄養価 A E 954 P 19.7 F 22.9 Ca 173 S 2.2 kcal g g mg g	栄養価 A E 879 P 15.2 F 19.1 Ca 85 S 3.1 kcal g g mg g	栄養価 A E 535 P 22.7 F 10.4 Ca 140 S 4.9 kcal g g mg g	栄養価 A E 1,004 P 26.8 F 25.9 Ca 127 S 3.8 kcal g g mg g	栄養価 A E 886 P 24.6 F 21.4 Ca 73 S 2.8 kcal g g mg g	栄養価 A E 722 P 26.8 F 27.0 Ca 86 S 3.7 kcal g g mg g	栄養価 A E 414 P 20.5 F 16.3 Ca 57 S 6.1 kcal g g mg g
	B 1,154 33.1 16 108 10.0 kcal g g mg g	B 897 25.7 33.6 102 5.1 kcal g g mg g	B 854 27.2 17.3 90 3.6 kcal g g mg g	B 725 28.3 19.9 87 4.2 kcal g g mg g	B 1,213 26.5 25.2 88 4.9 kcal g g mg g		
 A B 共通	白身魚の マヨネーズチーズ焼き	鶏肉とさつま芋の煮物	さばの漬け焼き	豚肉と根菜の 甘辛きんぴら	豚肉と白菜の クリーム煮	鶏の黒胡椒炒め	ポテトコロッケ &チキンカツ
	油淋鶏	ハンバーグ ジンジャーソース	豚挽肉と野菜の塩炒め	チキンソテー メキシカンソース			
	湯豆腐 キャベツの粒マスタード和え わかめスープ ライス	ケチャップスパゲッティー めかぶの酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	もやしとホウレン草 のカレーチャブチェ 小松菜のお浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁 ライス	ポテトの明太ソース 白菜の塩昆布和え もやしとわかめの味噌汁 ライス	厚揚げと青菜の煮物 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え キャベツと大根の味噌汁 ライス	根菜の田舎風 もやしときくらげの中華和え 大根とわかめの味噌汁 ライス	かぼちゃのカレー煮 おくらのピリ辛和え キャベツともやしの味噌汁 ライス
	栄養価 A E 867 P 25.4 F 26.6 Ca 120 S 3.8 kcal g g mg g	栄養価 A E 1,032 P 32.8 F 21.0 Ca 66 S 5.3 kcal g g mg g	栄養価 A E 944 P 27.1 F 25.5 Ca 163 S 4.2 kcal g g mg g	栄養価 A E 850 P 20.5 F 14.0 Ca 69 S 3.3 kcal g g mg g	栄養価 A E 831 P 21.3 F 18.3 Ca 224 S 4.1 kcal g g mg g	栄養価 A E 938 P 27.8 F 22.8 Ca 93 S 5.1 kcal g g mg g	栄養価 A E 910 P 17.8 F 20.8 Ca 91 S 2.4 kcal g g mg g
	B 944 38.7 26.1 138 6.1 kcal g g mg g	B 954 27.1 18.7 100 5.1 kcal g g mg g	B 788 19.7 11.7 216 5.3 kcal g g mg g	B 969 35.6 25.4 115 4.2 kcal g g mg g			

学寮	6月30日 (月)					7月1日 (火)					7月2日 (水)					7月3日 (木)					7月4日 (金)					7月5日 (土)					7月6日 (日)				
 A・B共通																																			
	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニの クリーム煮 キャベツとわかめの味噌汁 牛乳					かぼちゃのコロッケ ベーコン もやしと油揚げの味噌汁 牛乳					ウィンナー ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳					ミックススクランブル 白菜とチャーシューの炒め わかめスープ 牛乳					根菜鶏つくねハンバーグ 小松菜とコーンの煮浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳					だし巻き玉子 にんじんのたらこ炒め キャベツともやしの味噌汁 牛乳					高野豆腐の卵とじ ひじきと切干大根のきんぴら わかめと玉葱の味噌汁 牛乳				
	ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ				
	パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム				
栄養価 A	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S
	848	22.3	16.2	291	3.1	891	4.9	27.4	265	2.2	843	23.6	22.5	260	2.7	820	22.2	21.3	289	2.3	756	21.7	11.3	306	2.7	747	21.2	13.1	277	2.1	785	22.1	14.5	365	2.9
B	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g
	542	18.8	20.0	307	3.8	586	17.9	31.2	279	2.9	537	20.1	26.3	276	3.4	515	18.7	25.1	304	3.0	450	18.2	15.1	322	3.4	442	17.7	16.9	292	2.8	479	18.6	18.3	381	3.6
 A B カレー 共通																																			
	鶏肉と野菜のうま煮					豚肉と野菜のカレー炒め					大判きつねうどん					豚肉と野菜の オイスターソース炒め					豚肉の南蛮焼き					とんこつラーメン					チキンカツの 和風おろしあん				
	【夏越】 かき揚げの夏越ご飯 &天ぷらセット					鶏肉きんぴら丼					鶏の唐揚げ 青のり風味					和風明太子スパゲティ					ケチャップオムライス														
	チキンカレー					ポークカレー(甘口)					キーマカレー					ビーフカレー					ポークカレー(辛口)														
栄養価 A	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S
	987	28.7	32.4	109	2.2	886	15.1	20.0	78	3.2	1,183	24.1	13.7	119	4.8	777	21.1	12.3	58	3.5	868	16.5	18.2	86	3.9	1,179	32.8	20.5	81	9.9	925	15.4	19.8	147	4.2
B	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g
	1,148	40.4	54	86	3.0	721	28.4	16.9	107	3.7	1,068	30.2	27.2	58	3.0	1,091	29.1	13.2	75	5.8	585	23.6	18.1	84	4.7										
カレー	795	20.1	16.9	55	3.9	807	15.4	13.8	43	4.7	958	21.7	16.3	38	5.3	797	16.1	13.1	38	4.5	774	15.0	13.3	54	4.5										
	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g										
 A B 共通 栄養価 A B																																			
	鶏肉の シーザーサラダ仕立て					白身魚のムニエル 温野菜添え					肉豆腐					豚肉のピリ辛甘味噌炒め					揚げ餃子と焼売					鶏天					グリルチキン サルサソース				
	イタリアンハンバーグ ステーキ					チキンの衣揚げ デミマヨソース					鶏肉の生姜焼き					かつ煮																			
	大根のそぼろあん 3種の豆とポテトの 辛子マヨ和え わかめと玉葱の味噌汁 ライス					キャベツとハムの炒め スイートエンドウの おかか和え コンソメジュリアン ライス					ピリ辛こんにゃく じゃが芋のニンニク おかか和え 大根と油揚げの味噌汁 ライス					春雨ともやしの炒め物 キャベツのゆず和え 大根とわかめの味噌汁 ライス					ソース焼きそば おくらとワカメの酢の物 わかめと玉葱の味噌汁 ライス					こんにゃくと野菜の煮物 胡瓜とカリフラワーの梅和え キャベツと大根の味噌汁 ライス					キャベツと筍の炒め煮 ブロッコリーの カレーマヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁 ライス				
B	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S
	896	32.8	23.6	165	4.6	718	23.1	9.6	70	3.0	875	33.1	20.1	93	4.4	906	23.3	25.1	103	6.2	860	20.5	15.6	105	3.7	894	33.2	23.7	85	4.8	1,012	36.7	26.9	135	4.0
B	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g
	994	32.8	22.3	99	5.2	1,086	37.3	35.1	72	4.2	917	33.2	22.3	84	4.3	1,038	28.4	26.8	224	6.5															
B	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g	kcal	g	g	mg	g															