

学寮	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)				
 A・B共通																														
	チキンカツ					プレーンオムレツ					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					ベーコン				
	豚挽肉とインゲンの味噌炒め					キャベツとチャーシューの中華和え					キャベツ・ツナコーン炒め					ラタトゥイユ					ハムとブロッコリーのマヨソース					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					玉葱と油揚げの味噌汁				
 A B カレー 共通	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				
	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				
	795 21.3 14.7 284 3.5					773 3.2 13.6 287 3.6					862 21.8 17.7 282 3.9					843 20.8 17.9 309 3.3					793 22.6 15.0 397 3.6					852 22.7 19.4 279 4.1				
 A B カレー	461 17.0 18.5 289 2.8					440 15.6 17.4 291 2.9					528 17.5 21.5 277 3.2					510 16.5 21.7 313 2.6					459 18.3 18.8 392 2.9					519 18.4 23.2 283 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				
 A B 共通	豚肉の南蛮焼き					ハンバーグデミグラスソース					グリルチキンベーコンオニオンソース					豚ロースの竜田揚げ					豆腐ハンバーグ和風きのこあん									
	とんこつラーメン					肉味噌温玉丼					(冷)野菜かき揚げうどん					親子丼					豚キムチ丼									
	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)									
	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油					野菜コロッケ					かぼちゃ&おくら天					コーンポテト					わかめサラダ									
 A B カレー	ヨーグルトとグラノーラ					青りんごゼリー					あずきミルクプリン					フルーツ寒天					愛玉子									
	もやしとインゲンの味噌汁					コンソメジュリアン					わかめと玉葱の味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					わかめと玉葱の味噌汁									
	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス									
	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 B 共通	863 27.1 20.4 128 3.0					983 16.9 20.9 33 3.7					631 36.4 35.9 127 2.3					918 26.5 20.5 70 2.5					787 10.9 10.9 76 4.3									
	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									
	1,065 34.7 14 126 9.2					798 33.8 20.3 103 4.7					1,324 25.1 29.3 153 4.6					761 35.9 19.5 98 4.7					795 22.7 18.4 85 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									
 A B 共通	755 18.4 12.9 94 3.9					820 14.1 13.3 18 4.8					981 25.0 24.2 106 4.5					813 16.6 13.3 38 4.2					587 12.5 13.0 31 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									

8月10日(日曜日)～9月28日(日曜日)