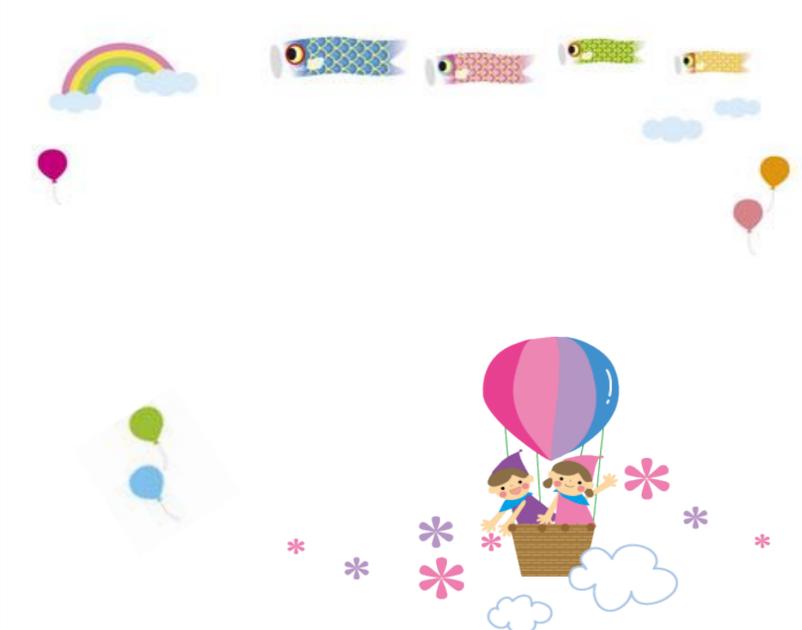



5月
週間献立予定表


2024年5月1日(水) ~ 2024年5月4日(土)

| | | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 朝食 |  | [共通料理] カリカリベーコン 切干大根煮 スナップエンドウのサラダ サラダC 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ふりかけ | [共通料理] ポイルウィンナー 白菜とコーンのサラダ カレー味ポテト サラダD 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 漬物 | [共通料理] 肉団子野菜煮 のり塩れんこん スパゲッティサラダ サラダE 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ふりかけ | [共通料理] 豚肉のネギ塩炒め さつまいもの甘辛煮 青菜のおひたし サラダF 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] 漬物 ご飯 |
| | | [A] I補給 - 552 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 19.0 g 食塩 3.6 g カリウム 281 mg | [A] I補給 - 711 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 29.9 g 食塩 4.3 g カリウム 222 mg | [A] I補給 - 654 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 23.1 g 食塩 4.7 g カリウム 294 mg | [A] I補給 - 567 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.3 g 食塩 4.2 g カリウム 333 mg |
| | | [B] I補給 - 807 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.2 g 食塩 2.6 g カリウム 268 mg | [B] I補給 - 964 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 28.0 g 食塩 3.5 g カリウム 210 mg | [B] I補給 - 909 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 21.3 g 食塩 3.8 g カリウム 281 mg | [B] I補給 - 821 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.4 g 食塩 3.4 g カリウム 321 mg |
| 昼食 |  | かき揚げうどん 竹の子ご飯 デザート | 麻婆丼 チョレギサラダ風 中華スープ | 日乃屋カレー ハムカツ 福神漬 | 醤油ラーメン 揚げ焼売 わかめご飯 |
| | | I補給 - 898 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 18.3 g 食塩 6.1 g カリウム 196 mg | I補給 - 778 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 15.0 g 食塩 2.3 g カリウム 321 mg | I補給 - 989 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 28.7 g 食塩 4.3 g カリウム 238 mg | I補給 - 783 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.1 g 食塩 7.0 g カリウム 170 mg |
| 夕食 |  | ご飯 バジルチキン 付合せ がんも煮 焼き茄子 オニオンスープ | ご飯 豚肉ガリパタ炒め 付合せ カリフラワーフレンチ和え 根菜とちくわの煮物 味噌汁 | ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付合せ 厚揚げのおろしネギぼん酢 きぬさやともやしのゴマ和え すまし汁 | ご飯 白身フライ 付合せ 里芋の煮物 豆のシーザーサラダ けんちん汁 |
| | | I補給 - 1050 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 36.8 g 食塩 5.4 g カリウム 259 mg | I補給 - 861 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 21.7 g 食塩 3.2 g カリウム 254 mg | I補給 - 1038 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 38.2 g 食塩 4.5 g カリウム 343 mg | I補給 - 1184 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 39.6 g 食塩 5.6 g カリウム 360 mg |

北九州工業高等専門学校 寮

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承の程よろしくお願いたします。 株式会社シーアンドシー






2024年5月5日(日)～2024年5月11日(土)

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝食 | [共通料理] 炒り玉子 マカロニサラダ 白菜煮 サラダA 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ふりかけ | [共通料理] ウインナーソテー ひじき煮 人参のナムル サラダB 味噌汁 牛乳 [A] ロールパン ジャム [B] ご飯 海苔 | [共通料理] ロールキャベツ かぼちゃと枝豆のサラダ パプリカのソテー サラダC 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 納豆 | [共通料理] ナゲット チリソース ポテトソテー 青菜和え物 サラダD 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ふりかけ | [共通料理] お好み焼き風ハンバーグ しらたきの炒め和え ゴボウサラダ サラダE 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 漬物 | [共通料理] 魚の塩焼き クリーム煮 ブロッコリーサラダ サラダF 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ふりかけ | [共通料理] 豚肉のバター醤油炒め 切干ごまサラダ オクラの生姜和え サラダA 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 味付海苔 |
| | [A] I補給 - 624 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22.5 g 食塩 5.2 g 加鈣 300 mg | [A] I補給 - 609 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 29.3 g 食塩 4.0 g 加鈣 273 mg | [A] I補給 - 562 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.1 g 食塩 6.4 g 加鈣 239 mg | [A] I補給 - 700 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 27.7 g 食塩 4.4 g 加鈣 333 mg | [A] I補給 - 577 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.5 g 食塩 4.6 g 加鈣 269 mg | [A] I補給 - 536 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 14.6 g 食塩 3.9 g 加鈣 342 mg | [A] I補給 - 617 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 22.0 g 食塩 4.0 g 加鈣 381 mg |
| | [B] I補給 - 879 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 20.7 g 食塩 4.2 g 加鈣 287 mg | [B] I補給 - 899 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 25.3 g 食塩 3.4 g 加鈣 257 mg | [B] I補給 - 851 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 14.1 g 食塩 5.3 g 加鈣 244 mg | [B] I補給 - 954 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 25.9 g 食塩 3.5 g 加鈣 320 mg | [B] I補給 - 830 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.6 g 食塩 3.8 g 加鈣 256 mg | [B] I補給 - 801 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 12.8 g 食塩 2.9 g 加鈣 329 mg | [B] I補給 - 874 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.1 g 食塩 3.0 g 加鈣 371 mg |
| 昼食 | ハンバーグ丼 れんこんサラダ 野菜スープ | 焼肉丼 青菜の和風サラダ かきたま汁 | サケ炒飯 メンチカツ わかめスープ | ちゃんぽん風ラーメン ささみチーズフライ 菜飯 | 鶏照マヨ丼 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁 | ハヤシライス コロケ デザート |  |
| | I補給 - 893 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 21.7 g 食塩 3.6 g 加鈣 293 mg | I補給 - 874 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 23.9 g 食塩 3.9 g 加鈣 299 mg | I補給 - 868 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 23.4 g 食塩 4.1 g 加鈣 235 mg | I補給 - 874 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 21.8 g 食塩 6.4 g 加鈣 185 mg | I補給 - 968 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 31.5 g 食塩 3.1 g 加鈣 233 mg | I補給 - 985 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 27.4 g 食塩 3.9 g 加鈣 279 mg | |
| 夕食 | ご飯 鶏肉の七味焼き 付合せ いんげんのゴマ和え 野菜コンソメ煮 味噌汁 | ご飯 ミックスフライ 付合せ 塩たれキャベツ トマトビーンズ 味噌汁 | ご飯 豚肉とブロッコリーのオムレツ炒め 付合せ 里芋のそぼろ煮 茄子のマリネ風 味噌汁 | ご飯 焼き鰯の南蛮漬け 付合せ キムチビーフン 大根とかにかまのサラダ 味噌汁 | ご飯 ポークチャップ 付合せ じゃがいもの煮物 ほうれん草和え すまし汁 | ご飯 タンドリーチキン 付合せ えんどうの洋風煮 春雨のさっぱり和え コンソメスープ | ご飯 牛皿 付合せ 揚げ里芋の甘辛絡め キャベツのゆかり和え 味噌汁 |
| | I補給 - 962 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 27.9 g 食塩 4.5 g 加鈣 312 mg | I補給 - 1004 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 25.2 g 食塩 5.4 g 加鈣 308 mg | I補給 - 1008 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 31.0 g 食塩 4.6 g 加鈣 274 mg | I補給 - 906 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 18.7 g 食塩 3.5 g 加鈣 307 mg | I補給 - 863 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.5 g 食塩 4.3 g 加鈣 290 mg | I補給 - 961 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 25.5 g 食塩 3.7 g 加鈣 267 mg | I補給 - 988 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 28.4 g 食塩 5.2 g 加鈣 280 mg |

北九州工業高等専門学校 寮

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承の程よろしくお願いたします。 株式会社シーアンドシー

5月 週間献立予定表

2024年5月12日(日)～2024年5月18日(土)

| | 日 12 | 月 13 | 火 14 | 水 15 | 木 16 | 金 17 | 土 18 |
|----|--|--|---|--|--|--|--|
| 朝食 | [共通料理] カリカリベーコン こんにゃくのピリ辛炒め 茄子の中華煮 サラダB 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] 漬物 ご飯 | [共通料理] 豚肉のしぐれ煮 ナポリタン キャベツのマヨ和え サラダC 味噌汁 牛乳 [A] ロールパン ジャム [B] ご飯 味付海苔 | [共通料理] 麻婆肉団子 チンゲン菜ソテー カリフラワーサラダ サラダD 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 納豆 | [共通料理] ポイルウインナー ごぼうの胡麻和え 酢味噌和え サラダE 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ふりかけ ご飯 | [共通料理] 高野の煮物 茄子のバター醤油炒め 春雨の青じそ和え サラダF 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 漬物 | [共通料理] スクランブルエッグ 大豆サラダ さつまいもの甘辛煮 サラダA 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ふりかけ | [共通料理] 豆腐ハンバーグ おろし和え ピーマンソテー サラダB 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 味付海苔 |
| | [A] I補† - 566 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23.1 g 食塩 4.2 g 加鈣ム 270 mg | [A] I補† - 562 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 21.7 g 食塩 3.8 g 加鈣ム 307 mg | [A] I補† - 599 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.3 g 食塩 4.3 g 加鈣ム 289 mg | [A] I補† - 644 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 26.7 g 食塩 4.3 g 加鈣ム 268 mg | [A] I補† - 660 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 23.9 g 食塩 5.5 g 加鈣ム 339 mg | [A] I補† - 639 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 22.1 g 食塩 4.5 g 加鈣ム 327 mg | [A] I補† - 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.8 g 食塩 5.1 g 加鈣ム 315 mg |
| | [B] I補† - 829 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.2 g 食塩 3.4 g 加鈣ム 257 mg | [B] I補† - 851 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 17.7 g 食塩 3.2 g 加鈣ム 291 mg | [B] I補† - 888 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 16.3 g 食塩 3.2 g 加鈣ム 294 mg | [B] I補† - 899 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.9 g 食塩 3.4 g 加鈣ム 255 mg | [B] I補† - 912 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 22.0 g 食塩 4.7 g 加鈣ム 326 mg | [B] I補† - 894 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 20.3 g 食塩 3.5 g 加鈣ム 314 mg | [B] I補† - 815 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 15.9 g 食塩 4.1 g 加鈣ム 305 mg |
| 昼食 | 豚丼 ブロッコリーの梅肉和え すまし汁 | 鶏そぼろ丼 おかか和え すまし汁 | かき揚げ丼 大根の酢の物 すまし汁 | 甘辛肉うどん 揚げたこ焼き 菜飯 | 親子丼 きゅうりの大名和え 味噌汁 | 日乃屋カレー クリームコロッケ 福神漬 | 豚骨醤油ラーメン チキンカツ ゆかりご飯 |
| | I補† - 784 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.9 g 加鈣ム 242 mg | I補† - 764 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 16.3 g 食塩 3.8 g 加鈣ム 290 mg | I補† - 823 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.3 g 食塩 4.1 g 加鈣ム 289 mg | I補† - 905 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 23.0 g 食塩 7.3 g 加鈣ム 185 mg | I補† - 790 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 14.9 g 食塩 4.7 g 加鈣ム 252 mg | I補† - 1034 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 32.6 g 食塩 3.9 g 加鈣ム 265 mg | I補† - 855 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.3 g 食塩 7.0 g 加鈣ム 167 mg |
| 夕食 | ご飯 スパイシーチキン 付合せ ほうれん草とコーンソテー もやしのナムル すまし汁 | ご飯 白身フライの甘酢かけ 付合せ 鶏じゃが スナップエンドウのサラダ コーンスープ | ご飯 チキンと大豆のトマトソース煮 付合せ 明太スパゲティ パンプキンサラダ 味噌汁 | ご飯 チーズハンバーグ 付合せ クリーム煮 いんげんのピーナツ和え コンソメスープ | ご飯 青椒肉絲 付合せ のり塩ポテト 白菜のわさび和え すまし汁 | ご飯 チキン南蛮 付合せ こんにゃくきんぴら 青菜サラダ コンソメスープ | ご飯 豚キムチ炒め 付合せ レンコンそぼろ煮 海藻サラダ 中華スープ |
| | I補† - 917 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 25.9 g 食塩 3.5 g 加鈣ム 290 mg | I補† - 1104 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 26.8 g 食塩 5.6 g 加鈣ム 347 mg | I補† - 1136 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 38.7 g 食塩 3.5 g 加鈣ム 267 mg | I補† - 919 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 21.6 g 食塩 3.9 g 加鈣ム 356 mg | I補† - 962 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 30.5 g 食塩 3.3 g 加鈣ム 275 mg | I補† - 1176 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 48.3 g 食塩 3.0 g 加鈣ム 303 mg | I補† - 869 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.2 g 食塩 4.9 g 加鈣ム 278 mg |


5月 週間献立予定表

2024年5月19日 (日) ~ 2024年5月25日 (土)

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|---|--|---|---|--|
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝食 | [共通料理] 魚の塩焼き ポテトサラダ (既製品) 茄子のカレーソテー サラダE 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 漬物 | [共通料理] ナゲット チリソース こんにゃくのオイスター炒め煮 ブロッコリーのフレンチ和え サラダF 味噌汁 牛乳 [A] ロールパン ジャム [B] ご飯 味付海苔 | [共通料理] がんもの煮物 ナムル オニオンソテー サラダA 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 納豆 | [共通料理] ロールキャベツ ひじき煮 カリフラワーのたらこ和え サラダB 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ふりかけ | [共通料理] 炒り玉子 土佐煮 マカロニサラダ サラダC 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 味付海苔 | [共通料理] 筑前煮 さつまいものバターソテー ほうれん草の和え物 サラダD 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ふりかけ | [共通料理] 野菜炒め ナスのマリネ風 オクラのさっぱり和え サラダE 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 漬物 |
| | [A] I補† - 708 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 32.0 g 食塩 3.6 g 加鈣ム 267 mg | [A] I補† - 636 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 28.7 g 食塩 4.0 g 加鈣ム 292 mg | [A] I補† - 643 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 22.6 g 食塩 4.9 g 加鈣ム 240 mg | [A] I補† - 544 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.3 g 食塩 6.0 g 加鈣ム 293 mg | [A] I補† - 582 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.6 g 食塩 4.3 g 加鈣ム 226 mg | [A] I補† - 551 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.6 g 食塩 4.5 g 加鈣ム 289 mg | [A] I補† - 615 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 24.9 g 食塩 4.3 g 加鈣ム 317 mg |
| | [B] I補† - 962 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 30.1 g 食塩 2.8 g 加鈣ム 255 mg | [B] I補† - 936 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.7 g 食塩 3.4 g 加鈣ム 276 mg | [B] I補† - 931 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 22.6 g 食塩 3.8 g 加鈣ム 245 mg | [B] I補† - 799 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.5 g 食塩 5.1 g 加鈣ム 280 mg | [B] I補† - 836 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.7 g 食塩 3.2 g 加鈣ム 215 mg | [B] I補† - 806 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.5 g 加鈣ム 276 mg | [B] I補† - 869 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 23.0 g 食塩 3.5 g 加鈣ム 305 mg |
| | | | | | | | |
| 昼食 | 中華丼 揚げ餃子 わかめスープ | 他人丼 ごぼうサラダ 味噌汁 | 唐揚げ丼 白菜としらすの生酢 味噌汁 | 味噌ラーメン 春巻き ゆかり御飯 | シシリアンライス イカフライ コンソメスープ | 日乃屋カレー ピーマンの肉詰めフライ 福神漬 | きつねうどん ささみフライ わかめご飯 |
| | I補† - 846 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 24.2 g 食塩 3.2 g 加鈣ム 285 mg | I補† - 918 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 24.0 g 食塩 3.7 g 加鈣ム 245 mg | I補† - 1080 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 39.8 g 食塩 4.7 g 加鈣ム 257 mg | I補† - 810 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.8 g 食塩 6.3 g 加鈣ム 165 mg | I補† - 1028 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 35.3 g 食塩 1.8 g 加鈣ム 242 mg | I補† - 1107 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 35.1 g 食塩 4.2 g 加鈣ム 238 mg | I補† - 775 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.3 g 食塩 6.0 g 加鈣ム 197 mg |
| 夕食 | ご飯 豚カツ 付合せ ほうれん草和え物 南瓜の煮物 すまし汁 | ご飯 クリームシチュー きのこスパゲティ いんげんとツナのサラダ デザート | ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ 里芋煮っころがし 小松菜のボン酢和え 味噌汁 | ご飯 フライ盛り合わせ 付合せ 大根の信田煮 カラフルサラダ コンソメスープ | ご飯 鶏のケチャップ焼き 付合せ 大豆の洋風煮 シーザー和え 味噌汁 | ご飯 焼き鱈の南蛮漬け 付合せ 南瓜とベーコンの煮物 春雨サラダ 味噌汁 | ご飯 豚しゃぶ胡麻だれ 付合せ かぼちゃの大学芋風 梅おかか和え 味噌汁 |
| | I補† - 1032 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 26.6 g 食塩 5.7 g 加鈣ム 280 mg | I補† - 1119 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 28.1 g 食塩 2.7 g 加鈣ム 272 mg | I補† - 893 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 21.7 g 食塩 4.7 g 加鈣ム 334 mg | I補† - 972 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 27.1 g 食塩 4.3 g 加鈣ム 280 mg | I補† - 1041 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 31.5 g 食塩 5.5 g 加鈣ム 273 mg | I補† - 892 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 14.7 g 食塩 4.6 g 加鈣ム 324 mg | I補† - 962 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 29.3 g 食塩 3.1 g 加鈣ム 270 mg |

北九州工業高等専門学校 寮

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承の程よろしくお願いたします。 株式会社シーアンドシー


5月 週間献立予定表

2024年5月26日 (日) ~ 2024年5月31日 (金)

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--|--|---|--|---|---|--|--|
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝食 | [共通料理] ウィンナーソテー スナップエンドウのサラダ 金平ごぼう サラダF 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ぶりかけ | [共通料理] ポークジンジャー 人参のナムル 白菜の煮浸し サラダA 味噌汁 牛乳 [A] ロールパン ジャム [B] ご飯 味付海苔 | [共通料理] カリカリベーコン 茄子のガーリック風味 コーンポテトサラダ サラダB 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 納豆 | [共通料理] ししゃも さつまいもの甘辛煮 しらたきの炒め和え サラダC 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ぶりかけ | [共通料理] 肉団子のケチャップ煮 スパゲッティサラダ 青梗菜の炒め物 サラダD 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 海苔 | [共通料理] スクランプルエッグ オクラの胡麻和え コーンソテー サラダE 味噌汁 牛乳 [A] 食パン ジャム [B] ご飯 ぶりかけ | |
| | [A] | [A] | [A] | [A] | [A] | [A] | |
| | I補給 - 671 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 29.5 g 食塩 4.9 g カリウム 299 mg | I補給 - 541 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 21.7 g 食塩 4.0 g カリウム 316 mg | I補給 - 602 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 23.8 g 食塩 3.6 g カリウム 204 mg | I補給 - 555 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.3 g 食塩 4.2 g カリウム 397 mg | I補給 - 650 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 21.2 g 食塩 6.0 g カリウム 256 mg | I補給 - 579 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.4 g 食塩 4.5 g カリウム 353 mg | |
| | [B] | [B] | [B] | [B] | [B] | [B] | |
| I補給 - 926 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 27.7 g 食塩 3.9 g カリウム 286 mg | I補給 - 830 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 17.7 g 食塩 3.4 g カリウム 300 mg | I補給 - 891 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 23.8 g 食塩 2.5 g カリウム 209 mg | I補給 - 810 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.5 g 食塩 3.3 g カリウム 384 mg | I補給 - 906 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 19.3 g 食塩 5.0 g カリウム 246 mg | I補給 - 834 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 17.6 g 食塩 3.5 g カリウム 340 mg | | |
| 昼食 | かき揚げ丼 スナップエンドウのサラダ 味噌汁 | ピリ辛チキン丼 切干大根サラダ 味噌汁 | ビビンバ丼 塩たれキャベツ すまし汁 | かきたまうどん かき揚げ 菜飯 | 牛丼 胡瓜の青じそ風味 味噌汁 | ハヤシライス コロッケ デザート | |
| | I補給 - 909 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 23.5 g 食塩 3.4 g カリウム 246 mg | I補給 - 960 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 28.1 g 食塩 2.6 g カリウム 299 mg | I補給 - 874 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 24.6 g 食塩 2.9 g カリウム 300 mg | I補給 - 870 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 18.9 g 食塩 6.4 g カリウム 212 mg | I補給 - 889 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.8 g 食塩 4.3 g カリウム 281 mg | I補給 - 1018 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 30.7 g 食塩 4.2 g カリウム 258 mg | |
| 夕食 | ご飯 チーズハンバーグ 付合せ ナポリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ | ご飯 アジフライ 付合せ 南瓜の煮物 いんげんのたらこ和え オニオンスープ | ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ レンコンの煮物 なます 味噌汁 | ご飯 ★ミックスグリル 付合せ シーザーサラダ オニポテフライ コーンスープ | ご飯 回鍋肉 付合せ 厚揚げチーズ焼き 水菜のポン酢和え すまし汁 | ご飯 和風グリルチキン 付合せ キムチビーフン カリフラワーフレンチ和え 味噌汁 | |
| | I補給 - 958 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 23.7 g 食塩 3.9 g カリウム 347 mg | I補給 - 1008 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 27.3 g 食塩 3.6 g カリウム 295 mg | I補給 - 1085 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 32.6 g 食塩 5.1 g カリウム 273 mg | I補給 - 1339 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 57.2 g 食塩 4.3 g カリウム 352 mg | I補給 - 983 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 32.5 g 食塩 3.5 g カリウム 503 mg | I補給 - 976 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 25.9 g 食塩 4.7 g カリウム 243 mg | |