



献立表



H30年8月27～9月2日

	朝食	昼食	夕食	1日あたりの栄養価
8/27 (月)	サバの味噌煮 ほうれんそうのお浸し パイン	味噌カツ パリパリサラダ	チキンのバジルソテー マカロニサラダ ポトフ	Ener 3100 kcal 蛋白質 #### g 脂質 95.1 g 塩分 9.4 g
8/28 (火)	ウインナーと青梗菜の炒め 肉じゃが 味付け海苔 オレンジ	和風チキンソテー おろしソース サラダ	唐揚げ ビーフン炒め ポークカレー	Ener 4037 kcal 蛋白質 #### g 脂質 96.8 g 塩分 6.3 g
8/29 (水)	目玉焼きとミートボール 浅漬け グレープフルーツ	豚丼 ちくわの磯部揚げ サラダ菜添え	さんまの蒲焼き ゆかりあえ けんちん汁	Ener 3536 kcal 蛋白質 #### g 脂質 60.7 g 塩分 6.4 g
8/30 (木)	ハムステーキ もやしときゅうりのマヨ和え キウイフルーツ	酢豚 キャベツとささみのサラダ	ハンバーグ ごぼうサラダ 豚汁	Ener 3668 kcal 蛋白質 95.3 g 脂質 65.5 g 塩分 7.1 g
8/31 (金)	五目うどん 海藻サラダ バナナ	チンジャオロース 大根とベーコンのスープ煮	鶏肉の照り焼き もやしとツナの和え物 かき玉汁	Ener 3214 kcal 蛋白質 #### g 脂質 79.8 g 塩分 7.0 g
9/1 (土)	豆腐ハンバーグおろしソース かにかまときゅうりのマヨ和え オレンジ	お弁当	豚肉と玉ねぎの生姜焼き 春雨サラダ シチュー	Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
9/2 (日)	鮭の塩焼き ひじき煮 グレープフルーツ	お弁当	天ぷら(かきあげ・ちくわ) 筑前煮 ハヤシライス	Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

*栄養価について、土・日・祝は朝・夕食の合計です
(お弁当の栄養価は含まれません)

★都合により変更させて頂くことがあります。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願ひいたします。

松本国際高等学校 食堂