




献立表



R1年9月30日～R1年10月6日

	朝食	昼食	夕食	1日あたりの栄養価
9/30 (月)	アジフライ ほうれん草の辛味噌炒め パイナップル	ビビンバ丼 ブロッコリーサラダ	鶏の照り焼き ツナわかめ和え シチュー	Ener 3777 kcal 蛋白質 119.7 g 脂質 81.1 g 塩分 6.7 g
10/1 (火)	五目卵焼き そばろ煮 昆布の佃煮 オレンジ	お弁当	白身魚のチリソース ほうれん草お浸し 親子丼	Ener 2477 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 45.4 g 塩分 4.8 g
10/2 (水)	スクランブルエッグ 白菜の煮びたし グレープフルーツ	塩豚丼 かぼちゃのそばろあん	焼き鳥 エビ団子 ポトフ	Ener 4029 kcal 蛋白質 135.4 g 脂質 94.7 g 塩分 7.9 g
10/3 (木)	鮭の塩焼き もやしとツナのマヨ和え パイナップル	 チキンピカタ ミートソーススパゲッティ	フライ盛り合わせ ペンネとコーンのクリーム煮 もやしの中華スープ	Ener 3881 kcal 蛋白質 114.2 g 脂質 81.5 g 塩分 5.4 g
10/4 (金)	ジャンボシューマイ わかめともやしの中華和え バナナ	油淋鶏 レタスサラダ	豚バラスタミナ炒め 春雨サラダ 豚汁	Ener 4085 kcal 蛋白質 102.0 g 脂質 107.1 g 塩分 7.5 g
10/5 (土)	さごしの西京焼き 肉じゃが オレンジ	お弁当	チキンバジルソテー えびサラダ ポークカレー	Ener 2567 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 57.8 g 塩分 4.4 g
10/6 (日)	豆腐ハンバーグ 焼きそば 昆布の佃煮 グレープフルーツ	お弁当	酢豚 マカロニサラダ けんちん汁	Ener 2525 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 45.4 g 塩分 3.6 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いいたします。

松本国際高等学校 食堂 