

日付	令和04年05月30日(月)	令和04年05月31日(火)	令和04年06月01日(水)	令和04年06月02日(木)	令和04年06月03日(金)	令和04年06月04日(土)	令和04年06月05日(日)
朝食	ご飯 えび団子煮 マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・葉だいこん) 納豆 ふりかけ	ご飯、ロールパン スクランブルエッグ 野菜サラダ ジュース のり佃煮 ふりかけ	ご飯 鶏のトマト煮 ポイル野菜 味噌汁(里芋・揚げ) 納豆 ふりかけ	ご飯 鯖の照焼き 野菜サラダ 味噌汁(卵・豆腐) 味付のり ふりかけ	ご飯、ドッグパン ウィンナー 野菜ソテー(コンソメ) パンプキンスープ ケチャップ & マスタード ふりかけ	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 野菜ソテー(塩) うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 フーヨーハイ ポイルサラダ コーンフレーク 牛乳 のり佃煮 ふりかけ
エネルギー	655 kcal	879 kcal	668 kcal	648 kcal	803 kcal	662 kcal	796 kcal
蛋白質	20.7 g	17.1 g	30.3 g	25.6 g	19.7 g	19.3 g	20.3 g
脂質	10.3 g	20.6 g	10.2 g	10.8 g	21.0 g	7.3 g	12.2 g
炭水化物	120.8 g	160.8 g	117.3 g	113.3 g	137.1 g	141.3 g	136.7 g
食塩	3.0 g	1.8 g	2.3 g	2.9 g	2.5 g	2.9 g	2.0 g
昼食	ご飯 バサのムニエル <b>New</b> れんこん金平 豆サラダ 味噌汁(大根・なめこ) 牛乳	どて牛井 もやしのソテー かにかまとキャベツの梅マヨ和え 清まし汁(豆腐・三つ葉) ヨーグルト	半ライス(菜飯) ジャージャー麺 白菜とベーコンみぞれ煮 みたらし団子	麦ご飯 豚カツ 竹の子のおかか煮 とろろ 辛味噌スープ	半ライス(わかめ) 月見そば 鶏と大根のコチジャン煮 コーヒーゼリー	ご飯 ポークチャップ 大学芋 春雨のあっさり和え 中華スープ 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 ひじきとベーコン煮 やみつき塩キャベツ風 清まし汁(大根・舞茸)
エネルギー	986 kcal	1050 kcal	974 kcal	1005 kcal	839 kcal	1269 kcal	930 kcal
蛋白質	37.7 g	38.0 g	34.9 g	33.8 g	30.1 g	40.3 g	29.6 g
脂質	18.6 g	35.0 g	18.9 g	22.6 g	14.4 g	43.1 g	32.0 g
炭水化物	149.4 g	154.1 g	166.2 g	168.9 g	149.5 g	188.6 g	135.3 g
食塩	3.8 g	6.2 g	3.6 g	4.3 g	4.8 g	3.3 g	4.5 g
夕食	半ライス(わかめ) 鶏塩うどん ミートボール天ぷら りんご <b>New</b>	ご飯 イカフライ 南瓜の豆乳煮 なすの生姜和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	ご飯 ミートオムレツ スパソテー(明太子) コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	チキンカレー ハンバーグ バリバリサラダ ジョア	ご飯 ヤンニョムチキン 煮豆腐 青菜のピーナッツ和え 味噌汁(もやし・わかめ) 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 八宝菜風 ごぼうと4種豆のサラダ 味噌汁(キャベツ・麩)	ご飯 鶏の山賊ソース炒め ポテトと大豆の揚げ 杏仁フルーツ 味噌汁(こんにゃく・えのき)
エネルギー	915 kcal	869 kcal	1015 kcal	1072 kcal	1159 kcal	989 kcal	947 kcal
蛋白質	33.1 g	24.3 g	34.8 g	31.2 g	47.3 g	32.5 g	33.5 g
脂質	30.3 g	18.5 g	32.2 g	31.7 g	46.0 g	36.3 g	26.2 g
炭水化物	149.9 g	158.2 g	159.1 g	169.2 g	145.3 g	134.5 g	149.7 g
食塩	5.9 g	2.7 g	4.3 g	4.3 g	5.5 g	3.7 g	2.6 g
エネルギー	2556 kcal	2798 kcal	2657 kcal	2725 kcal	2801 kcal	2920 kcal	2673 kcal
蛋白質	91.5 g	79.4 g	100.0 g	90.6 g	97.1 g	92.1 g	83.4 g
脂質	59.2 g	74.1 g	61.3 g	65.1 g	81.4 g	86.7 g	70.4 g
炭水化物	420.1 g	473.1 g	442.6 g	451.4 g	431.9 g	464.4 g	421.7 g
食塩	12.7 g	10.7 g	10.2 g	11.5 g	12.8 g	9.9 g	9.1 g

献立は都合により、変更になることがあります。

【栄養メモ】 ★テスト週間 ～健康に注意して頑張ってください！～★

今年度、最初のテスト週間となります。テスト週間には、睡眠不足、精神的ストレスや食事のアンバランス（朝食抜きなど）、食欲不振などから、体調を崩しやすくなります。テストで100%の力を発揮するためにも体調管理はとても大切です。そのためにも3食の食事はしっかり摂りましょう。

テスト前日の夕食には、おやつパンを用意していますので、ぜひ食事を食べにきてくださいね。

食事をしっかり摂って、脳に十分なエネルギーを補給し、テスト頑張ってください☆

