富山駐屯地 9月 献立表

駐屯地名物献立　さかなの日献立　希望献立
ご当地献立　季節献立

月曜日は「丼の日」
火曜日は「麺の日」
木曜日は「カレーの日」

予告

○地産地消献立
9/12（土）昼　「大仏コロッケ」

○季節献立
9/15（火）昼　十五夜
「栗おこわ」
「ぶっかけ肉うどん」
「みたらし団子」

○糧食班おすすめ献立
9/16（水）昼　「手作りハンバーグ」

○駐屯地名物献立
9/21（月）昼　「スタミナたっぷり丼」

○さかなの日：STA施策（３と７がつく日）

1（火）

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	小松菜の味噌汁	エ 37
	フランク＆ミートボール	エ 314
	納　豆	エ 74
	ドリンクバー（A）	エ 93
	＜選択食以外の合計＞	エ： 881 塩： 2.7 蛋： 28.7 脂： 32.5
昼飯	A 高菜ご飯（半減）	エ 300
	冷やしかき揚げ天ぷらそば	エ 625
	ごぼうと鶏肉の煮物（小鉢）	エ 146
	こんにゃく餅	エ 62
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1133 塩： 2.5 蛋： 37.1 脂： 39.1
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	ふかひれスープ	エ 10
	豚ピカタ	エ 499
	胡瓜若布の酢の物	エ 6
	＜選択食以外の合計＞	エ： 959 塩： 2.6 蛋： 39.3 脂： 31.6

2（水）

朝飯	A ご飯（朝）	エ 357
	えのきの味噌汁	エ 39
	鮭の塩焼き（パック）（朝）	エ 234
	納豆・温泉卵（手作り）	エ 135
	ドリンクバー（B）	エ 64
	＜選択食以外の合計＞	エ： 829 塩： 1.9 蛋： 37.9 脂： 23.4
昼飯	A ご飯（昼）	エ 460
	玉葱と切り麩の味噌汁	エ 52
	鶏の唐揚げ	エ 623
	韓国風冷奴（小鉢）	エ 115
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1250 塩： 4.3 蛋： 52.3 脂： 49.5
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	若布の味噌汁	エ 30
	チャプチェ	エ 398
	マッシュポテト	エ 160
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1013 塩： 2.8 蛋： 34.1 脂： 13.0

3（木）さかなの日

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	厚揚げの味噌汁	エ 87
	焼きそば＆シュウマイ	エ 272
	納　豆	エ 74
	ドリンクバー（C）	エ 100
	＜選択食以外の合計＞	エ： 896 塩： 2.3 蛋： 27.5 脂： 24.3
昼飯	A シーフードカレー	エ 1010
	チーズ	エ 102
	グリーンサラダ	エ 18
	フルーツヨーグルト（黄桃）	エ 55
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1185 塩： 6.1 蛋： 36.5 脂： 35.3
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	もやしの味噌汁	エ 34
	ピーマンの肉詰め	エ 392
	大豆とひじきの炒め煮（小鉢）	エ 216
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1086 塩： 5.7 蛋： 41.3 脂： 34.9

4（金）

朝飯	A ご飯（朝）	エ 357
	舞茸の味噌汁	エ 36
	オムレツ＆赤ウインナー（朝）	エ 182
	納豆・キムチ	エ 79
	ドリンクバー（D）	エ 75
	＜選択食以外の合計＞	エ： 729 塩： 2.6 蛋： 23.0 脂： 20.7
昼飯	A ご飯（昼）	エ 460
	じゃが芋の味噌汁	エ 51
	酢　豚	エ 412
	かぼちゃうま煮（	エ 93
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1016 塩： 2.7 蛋： 30.3 脂： 15.1
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	あさりの味噌汁	エ 61
	蒸し鶏もも肉おろしポン酢	エ 411
	ピリ辛揚げナス（小鉢）	エ 93
	＜選択食以外の合計＞	エ： 990 塩： 3.3 蛋： 45.7 脂： 30.2

5（土）

朝飯	A パンセット　１０	エ 602
	＜選択食以外の合計＞	エ： 602 塩： 2.6 蛋： 13.9 脂： 12.9
昼飯	A 麦ご飯（昼）	エ 487
	しめじの味噌汁	エ 40
	十和田バラ焼き	エ 538
	ポテトサラダ	エ 165
	蒟蒻ゼリー（オレンジ）	エ 49
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1279 塩： 3.5 蛋： 30.3 脂： 55.8
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	豆腐の味噌汁	エ 52
	煮込みハンバーグ	エ 268
	明太子スパサラダ	エ 143
	＜選択食以外の合計＞	エ： 907 塩： 4.3 蛋： 31.7 脂： 23.9

6（日）

朝飯	A パンセット　１１	エ 716
	＜選択食以外の合計＞	エ： 716 塩： 2.1 蛋： 20.1 脂： 31.0
昼飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	タマゴスープ	エ 12
	フライドチキン	エ 1073
	カニ風味サラダ	エ 38
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1567 塩： 6.2 蛋： 55.9 脂： 71.5
夕飯	A 麦ご飯（昼）	エ 487
	なめこの味噌汁	エ 34
	肉じゃが	エ 339
	もやしとパプリカのナムル（小鉢	エ 77
	＜選択食以外の合計＞	エ： 937 塩： 4.2 蛋： 27.1 脂： 18.3

7（月）さかなの日

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	若布の味噌汁	エ 30
	ミートボール＆ナポリタン（朝）	エ 293
	朝カレー	エ 85
	ドリンクバー（E）	エ 99
	＜選択食以外の合計＞	エ： 870 塩： 3.8 蛋： 21.1 脂： 27.3
昼飯	A ささみチーズカツ丼	エ 962
	とろろ昆布とオクラの味噌汁	エ 34
	もやしのキムチ和	エ 34
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1030 塩： 2.8 蛋： 48.6 脂： 24.1
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	豚汁	エ 142
	鯖の塩焼き	エ 248
	しらたきの金平風煮（小鉢）	エ 86
	＜選択食以外の合計＞	エ： 920 塩： 3.8 蛋： 31.3 脂： 26.4

8（火）

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	しいたけの味噌汁	エ 36
	鶏肉のソテー（朝）	エ 308
	納豆・明太子	エ 86
	ドリンクバー（F）	エ 103
	＜選択食以外の合計＞	エ： 896 塩： 1.9 蛋： 38.5 脂： 29.7
昼飯	A パンセット（ランチ）	エ 224
	○ミートソーススパゲッティ	エ 828
	ほうれん草ハムバター炒め	エ 87
	フルーツカクテル	エ 48
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1187 塩： 5.1 蛋： 45.3 脂： 47.0
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	麩と三つ葉の味噌汁	エ 47
	きくらげのツナ玉炒め	エ 273
	里芋のあんかけ	エ 88
	＜選択食以外の合計＞	エ： 852 塩： 6.5 蛋： 23.8 脂： 19.0

9（水）

朝飯	A ご飯（朝）	エ 357
	薄揚げの味噌汁	エ 83
	焼きししゃも	エ 207
	納豆・温泉卵（手作り）	エ 135
	ドリンクバー（G）	エ 72
	＜選択食以外の合計＞	エ： 854 塩： 2.2 蛋： 30.5 脂： 27.5
昼飯	A ご飯（昼）	エ 460
	えのきの味噌汁	エ 39
	豚肉の生姜焼き	エ 509
	とろろ（小鉢）	エ 90
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1098 塩： 3.7 蛋： 39.3 脂： 34.7
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	つみれ汁	エ 98
	鶏もも肉のビール煮	エ 437
	春雨とハムの酢の物	エ 205
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1165 塩： 6.3 蛋： 51.2 脂： 41.3

10（木）

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	茄子とえのきの味噌汁	エ 41
	焼きそば＆オムレツ	エ 255
	納豆・食べるラー油	エ 166
	ドリンクバー（A）	エ 93
	＜選択食以外の合計＞	エ： 918 塩： 1.7 蛋： 23.8 脂： 30.2
昼飯	A ハヤシライス	エ 962
	シーザーサラダ	エ 90
	いちごババロア	エ 95
	カフェオレ（パック）１Ｌ	エ 84
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1231 塩： 6.5 蛋： 35.9 脂： 35.4
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	レンコンの味噌汁	エ 41
	焼売餃子セット	エ 257
	鶏肝しぐれ（小鉢）	エ 92
	＜選択食以外の合計＞	エ： 834 塩： 5.9 蛋： 30.3 脂： 11.4

11（金）

朝飯	A ご飯（朝）	エ 357
	しめじの味噌汁	エ 40
	グラタン＆ミートボール	エ 198
	納豆・温泉卵（手作り）	エ 135
	ドリンクバー（B）	エ 64
	＜選択食以外の合計＞	エ： 794 塩： 2.2 蛋： 31.0 脂： 23.5
昼飯	A ご飯（昼）	エ 460
	若布の味噌汁	エ 30
	回鍋肉	エ 546
	五目豆煮	エ 163
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1199 塩： 2.2 蛋： 43.4 脂： 55.5
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	厚揚げの味噌汁	エ 87
	鶏の照焼き	エ 485
	れんこんおかか和え	エ 33
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1030 塩： 2.7 蛋： 48.2 脂： 37.6

12（土）

朝飯	A パンセット　１２	エ 744
	牛乳　200ml	エ 112
	＜選択食以外の合計＞	エ： 856 塩： 3.8 蛋： 32.4 脂： 31.9
昼飯	A 麦ご飯（昼）	エ 487
	茄子とほうれん草の味噌汁	エ 39
	コロッケとアジフライ	エ 655
	切干し大根炒め煮（小鉢）	エ 150
	蒟蒻ゼリー（ブドウ）	エ 49
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1380 塩： 4.3 蛋： 38.6 脂： 58.1
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	にら玉汁	エ 49
	棒々鶏	エ 248
	こんにゃくと里芋の旨煮（小鉢）	エ 52
	＜選択食以外の合計＞	エ： 793 塩： 6.8 蛋： 44.6 脂： 7.0

13（日）さかなの日

朝飯	A パンセット　１３	エ 644
	野菜ジュース　ﾏﾝｺﾞｰ	エ 84
	＜選択食以外の合計＞	エ： 728 塩： 2.0 蛋： 19.1 脂： 32.5
昼飯	A ご飯（昼）	エ 460
	キャベツとさつま揚げの味噌汁	エ 56
	サーモンのバターソテー	エ 506
	ブロッコリーのわさびドレあえ（	エ 33
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1055 塩： 2.1 蛋： 35.1 脂： 36.3
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	しいたけの味噌汁	エ 36
	カルビ生姜焼き	エ 712
	いんげんごまあえ（小鉢）	エ 45
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1218 塩： 2.1 蛋： 24.9 脂： 64.2

14（月）

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	なめこの味噌汁	エ 34
	フランク＆ミートボール	エ 361
	納豆・朝カレー	エ 159
	ドリンクバー（C）	エ 100
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1017 塩： 4.1 蛋： 32.0 脂： 40.2
昼飯	駐屯地名物献立	
	A スタミナたっぷり丼	エ 1231
	麩と三つ葉の味噌汁	エ 47
	がんもどき煮（小鉢）	エ 253
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1531 塩： 5.9 蛋： 42.9 脂： 75.3
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	小松菜の味噌汁	エ 37
	鶏肉の生姜にんにく炒め	エ 407
	もやしと白菜のぽん酢和え（小鉢	エ 36
	＜選択食以外の合計＞	エ： 924 塩： 3.6 蛋： 38.2 脂： 26.9

15（火）

朝飯	A ご飯（朝）	エ 357
	えのきの味噌汁	エ 39
	さば照焼	エ 259
	納豆・食べるラー油	エ 166
	ドリンクバー（D）	エ 75
	＜選択食以外の合計＞	エ： 896 塩： 2.1 蛋： 33.7 脂： 31.9
昼飯	季節献立	
	A 栗おこわ（半減）	エ 337
	（冷）ぶっかけ肉うどん	エ 444
	温泉卵（手作り）	エ 61
	さつまいもと蓮根の甘辛からめ	エ 190
	みたらし団子	エ 30
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1062 塩： 4.8 蛋： 37.0 脂： 19.8
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	玉葱の味噌汁	エ 39
	豚冷しゃぶの坦々ソース	エ 405
	なすのみそ炒め（小鉢）	エ 134
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1003 塩： 3.3 蛋： 37.3 脂： 33.1

16（水）

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	豆腐の味噌汁	エ 52
	タンドリーチキン（朝）	エ 305
	納豆・温泉卵（手作り）	エ 135
	ドリンクバー（E）	エ 99
	＜選択食以外の合計＞	エ： 954 塩： 2.1 蛋： 22.6 脂： 13.8
昼飯	糧食班おすすめ献立	
	A ご飯（昼）	エ 460
	コーンポタージュ	エ 181
	手作りハンバーグ	エ 501
	エリンギおろしポン酢	エ 37
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1179 塩： 6.1 蛋： 36.5 脂： 39.3
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	ほうれん草と紅白ふかしの味噌汁	エ 52
	ブルコギ	エ 381
	さつまいもレモン煮（小鉢）	エ 140
	＜選択食以外の合計＞	エ： 998 塩： 4.7 蛋： 37.8 脂： 19.6

17（木）さかなの日

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	若布と庄内麩の赤だし	エ 51
	焼きそば＆シュウマイ	エ 214
	納豆・明太子	エ 86
	ドリンクバー（F）	エ 103
	＜選択食以外の合計＞	エ： 817 塩： 3.6 蛋： 23.4 脂： 15.2
昼飯	A ポークカレー	エ 1100
	福神漬	エ 27
	海藻サラダ（豆入り）	エ 49
	フルーチェ　（いちご）	エ 113
	豆乳	エ 65
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1354 塩： 5.2 蛋： 31.0 脂： 48.7
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	なすの味噌汁	エ 35
	赤魚の煮付け	エ 234
	胡瓜ともずくの酢の物	エ 36
	＜選択食以外の合計＞	エ： 749 塩： 3.2 蛋： 31.4 脂： 9.6

18（金）

朝飯	A ご飯（朝）	エ 357
	なめこの味噌汁	エ 34
	ジャーマンポテト（朝）	エ 463
	納豆・温泉卵（手作り）	エ 135
	ドリンクバー（G）	エ 72
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1061 塩： 2.8 蛋： 27.9 脂： 39.5
昼飯	A ご飯（昼）	エ 460
	ほうれん草とうずら卵の味噌汁	エ 68
	よだれ鶏（出雲）	エ 335
	にんじんと里芋の煮物	エ 77
	＜選択食以外の合計＞	エ： 940 塩： 3.7 蛋： 33.7 脂： 26.5
夕飯	A 日替弁当Ａ	エ 800
	緑茶（紙パック）	エ 4
	厨房整備	
	＜選択食以外の合計＞	エ： 804 塩： 2.5 蛋： 42.0 脂： 31.0

19（土）

朝飯	A パンセット　１４	エ 621
	牛乳　200ml	エ 112
	＜選択食以外の合計＞	エ： 733 塩： 2.1 蛋： 25.3 脂： 34.5
昼飯	A 麦ご飯（昼）	エ 487
	レンコンの味噌汁	エ 41
	麻婆茄子	エ 325
	たまごサラダ（	エ 271
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1124 塩： 6.5 蛋： 31.0 脂： 42.9
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	ポトフ	エ 367
	竹輪二色揚げ（小鉢）	エ 164
	プリン	エ 87
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1043 塩： 6.9 蛋： 36.7 脂： 31.5

20（日）

朝飯	A パンセット　１５	エ 797
	野菜ジュース　ベリー	エ 84
	＜選択食以外の合計＞	エ： 881 塩： 2.0 蛋： 17.6 脂： 39.2
昼飯	A ドライカレー	エ 934
	ワカメスープ	エ 19
	ピーマンの肉詰め（小鉢）	エ 156
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1109 塩： 3.2 蛋： 33.0 脂： 23.1
夕飯	A ご飯（昼）	エ 460
	みょうがのお吸い物	エ 28
	カレイ唐揚げ	エ 227
	こんにゃく照煮（小鉢）	エ 123
	＜選択食以外の合計＞	エ： 838 塩： 3.7 蛋： 36.1 脂： 15.8

21（月）さかなの日

朝飯	A パンセット　１	エ 920
	豆乳飲料　バナナ	エ 128
	敬老の日	
	＜選択食以外の合計＞	エ： 881 塩： 4.4 蛋： 33.9 脂： 53.2
昼飯	A ねばねば丼	エ 795
	しいたけの味噌汁	エ 36
	角切りｻﾗﾀﾞ	エ 66
	＜選択食以外の合計＞	エ： 897 塩： 2.8 蛋： 25.6 脂： 16.6
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	小松菜の味噌汁	エ 37
	甘酢照焼きチキン	エ 409
	かぼちゃのいとこ煮	エ 159
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1049 塩： 3.6 蛋： 47.0 脂： 26.1

22（火）

朝飯	A パンセット　２	エ 831
	牛乳　200ml	エ 112
	国民の休日	
	＜選択食以外の合計＞	エ： 943 塩： 2.6 蛋： 22.4 脂： 54.4
昼飯	A ご飯（半減）	エ 287
	味噌バターラーメン	エ 527
	焼き餃子（小鉢）	エ 91
	梨	エ 32
	＜選択食以外の合計＞	エ： 937 塩： 12.0 蛋： 29.5 脂： 19.5
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	大根と人参の味噌汁	エ 40
	牛肉とごぼうの卵とじ	エ 344
	竹輪とにんにく炒め（小鉢）	エ 170
	＜選択食以外の合計＞	エ： 998 塩： 5.3 蛋： 45.0 脂： 20.2

23（水）

朝飯	A パンセット　３	エ 810
	グレープジュース200	エ 524
	秋分の日	
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1334 塩： 9.5 蛋： 20.2 脂： 84.6
昼飯	A ご飯（昼）	エ 460
	豆腐の味噌汁	エ 52
	チキン南蛮	エ 568
	ベーコンとアスパラ炒め（小鉢）	エ 138
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1218 塩： 2.8 蛋： 43.3 脂： 56.8
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	えのきの味噌汁	エ 39
	もやし炒め	エ 449
	小松菜と法蓮華の和え物（小鉢）	エ 16
	＜選択食以外の合計＞	エ： 929 塩： 4.0 蛋： 21.4 脂： 39.5

24（木）

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	若布の味噌汁	エ 30
	焼きそば＆シュウマイ	エ 214
	納豆・温泉卵（手作り）	エ 135
	ドリンクバー（A）	エ 93
	＜選択食以外の合計＞	エ： 835 塩： 2.3 蛋： 25.5 脂： 18.7
昼飯	A ビーフカレー	エ 913
	チーズ	エ 102
	マカロニサラダ	エ 249
	強化牛乳　900ｍｌ	エ 92
	バナナ	エ 67
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1423 塩： 5.7 蛋： 42.3 脂： 43.5
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	薄揚げの味噌汁	エ 83
	ワイルドプレート	エ 528
	生野菜（ｷｬﾍﾞﾂ、ﾚﾀｽ、ﾄﾏﾄ）	エ 16
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1071 塩： 3.5 蛋： 37.6 脂： 42.8

25（金）

朝飯	A ご飯（朝）	エ 357
	じゃが芋の味噌汁	エ 51
	白身魚のやわらか豆腐和風あん	エ 259
	納豆・明太子	エ 86
	ドリンクバー（B）	エ 64
	＜選択食以外の合計＞	エ： 817 塩： 2.9 蛋： 26.2 脂： 24.5
昼飯	A ご飯（昼）	エ 460
	ほうれん草のかき卵汁	エ 60
	鶏のみぞれ煮	エ 478
	高野豆腐のチーズ焼	エ 140
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1138 塩： 3.3 蛋： 47.8 脂： 38.2
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	しいたけとえのきのスープ	エ 24
	豚キムチ炒め	エ 308
	ネバネバサラダ(梅肉和え)	エ 52
	＜選択食以外の合計＞	エ： 809 塩： 6.5 蛋： 25.5 脂： 19.0

26（土）

朝飯	A パンセット　５	エ 818
	牛乳　200ml	エ 112
	＜選択食以外の合計＞	エ： 930 塩： 2.1 蛋： 23.6 脂： 39.4
昼飯	A 麦ご飯（昼）	エ 487
	若布と卵の味噌汁	エ 53
	どて焼き	エ 271
	冷　奴	エ 48
	わらび餅（きなこ）	エ 124
	＜選択食以外の合計＞	エ： 983 塩： 2.1 蛋： 52.1 脂： 11.2
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	コンソメスープ	エ 24
	鶏肉の蒲焼風	エ 417
	しめじ明太子あえ（小鉢）	エ 97
	＜選択食以外の合計＞	エ： 982 塩： 4.2 蛋： 43.1 脂： 34.9

27（日）さかなの日

朝飯	A パンセット　６	エ 738
	野菜ジュース　ﾏﾝｺﾞｰ	エ 84
	＜選択食以外の合計＞	エ： 822 塩： 3.2 蛋： 21.1 脂： 27.1
昼飯	A 麦ご飯（昼）	エ 487
	レンコンの味噌汁	エ 41
	エビとカキのフライ	エ 417
	がんもどきと里芋の煮物	エ 139
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1084 塩： 3.1 蛋： 35.0 脂： 35.4
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	小松菜と卵の味噌汁	エ 57
	肉豆腐	エ 497
	かぼちゃサラダ（パック）	エ 154
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1152 塩： 2.3 蛋： 34.5 脂： 53.3

28（月）

朝飯	A 麦ご飯（朝）	エ 363
	なすの味噌汁	エ 35
	オムレツとミートボール（	エ 186
	納豆・朝カレー	エ 159
	ドリンクバー（C）	エ 100
	＜選択食以外の合計＞	エ： 843 塩： 2.8 蛋： 27.7 脂： 24.9
昼飯	A 鶏天丼	エ 1084
	玉葱の味噌汁	エ 39
	かりかりジャコサラダ	エ 112
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1235 塩： 3.4 蛋： 52.4 脂： 33.4
夕飯	A 麦ご飯（夕）	エ 444
	あさりの味噌汁	エ 61
	麻婆豆腐	エ 370
	春巻き	エ 298
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1173 塩： 10.9 蛋： 40.8 脂： 40.6

29（火）

朝飯	A ご飯（朝）	エ 357
	じゃが芋とチンゲン菜の味噌汁	エ 47
	鯖味噌煮（朝）	エ 281
	納豆・キムチ	エ 79
	ドリンクバー（D）	エ 75
	＜選択食以外の合計＞	エ： 839 塩： 3.0 蛋： 31.7 脂： 25.3
昼飯	A ご飯（半減）	エ 287
	まぜそば	エ 670
	ジャンボシュウマイ	エ 88
	フルーチェ（オレンジミックス）	エ 113
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1158 塩： 6.9 蛋： 45.5 脂： 35.5
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	麩の味噌汁	エ 65
	青椒肉絲	エ 363
	ビーフンサラダ	エ 122
	＜選択食以外の合計＞	エ： 975 塩： 2.9 蛋： 24.3 脂： 39.0

30（水）

朝飯	A ご飯（朝）	エ 357
	舞茸の味噌汁	エ 36
	ベーコンエッグ（朝）	エ 226
	納豆・明太子	エ 86
	ドリンクバー（E）	エ 99
	＜選択食以外の合計＞	エ： 804 塩： 2.4 蛋： 27.3 脂： 25.3
昼飯	地産地消献立	
	A ご飯（昼）	エ 460
	とろろ昆布とオクラの味噌汁	エ 34
	大仏コロッケ　地産地消	エ 668
	人参と小松菜のお浸し（小鉢）	エ 16
	＜選択食以外の合計＞	エ： 1178 塩： 3.8 蛋： 27.7 脂： 45.0
夕飯	A ご飯（夕）	エ 425
	大根と薄揚げの味噌汁	エ 60
	チキンステーキ	エ 366
	なめこおろしあえ（小鉢）	エ 25
	＜選択食以外の合計＞	エ： 876 塩： 2.2 蛋： 37.4 脂： 27.5