

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)	11月2日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ミートボール チャプチェ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン&チョコッポ ミニ麦飯 オニオンスープ ボイルウインナー たまごの炒め物 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 温野菜サラダ フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ	ごはん 中華スープ 豆腐チャンプルー 春雨サラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン ひじき煮 温泉卵 牛乳 ふりかけ	白パン&レーズンパン ごはん クリームスープ ベーコン&スクランブルエッグ マカロニサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん 白菜ソテー 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食						かき揚げ丼 味噌汁 玉こんにゃくの味噌田楽 漬物 牛乳 りんごジュース	食パン ミニ麦飯 ロールケーキのイチゴ 塩バター肉じゃが ごぼうサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	麦飯 中華スープ 麻婆豆腐 野菜のオyster炒め 大根のキムチ和え オレンジゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●鶏もも肉のネギ塩焼き	ミートスパゲティ ごはん コロッケ 野菜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛肉の黒胡椒炒め	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜蒸し焼き さつま芋入りきんぴら 大根サラダ ★フルーチェ(いちご) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚キムチ炒め	麦飯 味噌汁 みそかつ ビーフンソテー 枝豆と若布の酢の物 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛皿	★ハロウィン★ バターライス クリームスープ ホキのコーンマヨ焼き かぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーのマリネ ★白玉きんこ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●サイコロステーキ	麦飯 味噌汁 鶏肉の梅じそ焼 焼売 白菜の浅漬け ヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉のガーリック醤油焼き	ごはん 中華スープ タラの油淋ソース 大根の生姜あん スパゲッティ中華サラダ ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●鶏肉の味噌焼き
スタンダード食 日計	1人分 -2169kcal 炭水化物68.5g 脂質* 46.2g 食繊維11.9g 加糖* 893mg 鉄 8.7mg 食塩相10.1g	1人分 -2101kcal 炭水化物68.0g 脂質* 73.4g 食繊維12.1g 加糖* 690mg 鉄 5.6mg 食塩相10.0g	1人分 -2128kcal 炭水化物68.0g 脂質* 43.0g 食繊維14.0g 加糖* 899mg 鉄 8.5mg 食塩相7.6g	1人分 -2284kcal 炭水化物68.0g 脂質* 55.1g 食繊維14.2g 加糖* 811mg 鉄 8.9mg 食塩相9.8g	1人分 -2122kcal 炭水化物68.5g 脂質* 49.3g 食繊維11.3g 加糖* 740mg 鉄 6.5mg 食塩相6.4g	1人分 -3281kcal 炭水化物103.2g 脂質* 90.8g 食繊維16.9g 加糖* 1267mg 鉄 9.5mg 食塩相14.8g	1人分 -3241kcal 炭水化物103.7g 脂質* 85.6g 食繊維24.8g 加糖* 1112mg 鉄 10.0mg 食塩相17.5g
アスリート食 日計	1人分 -2285kcal 炭水化物83.9g 脂質* 50.8g 食繊維12.1g 加糖* 900mg 鉄 9.2mg 食塩相10.7g	1人分 -2289kcal 炭水化物75.4g 脂質* 87.1g 食繊維12.9g 加糖* 702mg 鉄 6.3mg 食塩相10.7g	1人分 -2267kcal 炭水化物80.0g 脂質* 50.6g 食繊維15.6g 加糖* 934mg 鉄 9.1mg 食塩相9.0g	1人分 -2462kcal 炭水化物77.5g 脂質* 66.0g 食繊維15.5g 加糖* 842mg 鉄 10.0mg 食塩相11.5g	1人分 -2333kcal 炭水化物78.2g 脂質* 65.8g 食繊維11.9g 加糖* 747mg 鉄 6.7mg 食塩相7.4g	1人分 -3401kcal 炭水化物116.0g 脂質* 96.8g 食繊維18.3g 加糖* 1302mg 鉄 10.0mg 食塩相15.7g	1人分 -3382kcal 炭水化物115.5g 脂質* 95.6g 食繊維23.9g 加糖* 1123mg 鉄 10.4mg 食塩相18.5g

●はアスリート食のみの提供となります。★印は寮生リクエストメニュー。