

2026/9
麗澤瑞浪中学・高等学校様

MONTHLY MENU



											【火】 9. 1					【水】 9. 2					【木】 9. 3					【金】 9. 4																												
 わかめごはん 白身魚の天ぷら グリーンサラダ フルーツポンチ 味噌汁											687kcal 蛋25.6g 脂19.4g 炭104.9g 塩4.2g										531kcal 蛋23.2g 脂9.7g 炭87.9g 塩7.7g										864kcal 蛋24.0g 脂31.7g 炭124.4g 塩3.2g										766kcal 蛋24.3g 脂23.5g 炭116.7g 塩3.1g													
											アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー																							
【月】 9. 7											【火】 9. 8											【水】 9. 9											【木】 9. 10											【金】 9. 11										
回鍋肉 もやしのナムル 青リンゴゼリー わかめスープ ごはん 											838kcal 蛋24.7g 脂36.6g 炭108.0g 塩1.7g										868kcal 蛋35.2g 脂27.5g 炭122.3g 塩4.9g										817kcal 蛋24.2g 脂26.6g 炭123.1g 塩3.4g										724kcal 蛋18.2g 脂28.1g 炭106.2g 塩3.6g													
											アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー																							
【月】 9. 14											【火】 9. 15											【水】 9. 16											【木】 9. 17											【金】 9. 18										
 魯肉飯(ルーローハン) 小籠包(シュウロンパウ) タピオカ 											942kcal 蛋26.8g 脂41.3g 炭121.8g 塩3.8g										546kcal 蛋35.4g 脂13.6g 炭73.4g 塩9.1g										680kcal 蛋28.7g 脂19.5g 炭102.8g 塩3.7g										765kcal 蛋26.7g 脂23.8g 炭114.8g 塩3.9g													
											アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー																							
【月】 9. 21											【火】 9. 22											【水】 9. 23											【木】 9. 24											【金】 9. 25										
 鶏塩うどん レンコンそぼろ炒め コールスローサラダ											797kcal 蛋27.6g 脂22.0g 炭125.4g 塩5.6g										936kcal 蛋19.9g 脂36.5g 炭135.9g 塩4.2g										1027kcal 蛋31.8g 脂47.0g 炭126.4g 塩4.0g										891kcal 蛋31.6g 脂32.9g 炭122.7g 塩5.0g													
											アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー																							
【月】 9. 28											【火】 9. 29											【水】 9. 30																																
あんかけきしめん 白身魚の磯辺天ぷら 大根ツナサラダ											842kcal 蛋30.2g 脂23.3g 炭131.7g 塩4.6g										840kcal 蛋31.5g 脂31.0g 炭114.3g 塩3.0g																																	
											アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー																		