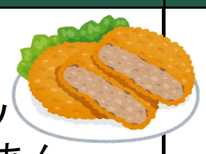
2026/12
麗澤瑞浪中学・高等学校様

MONTHLY MENU

EVERYFOOD

	【火】 12.1	【水】 12.2	【木】 12.3	【金】 12.4
	 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	味噌ラーメン 蒸し餃子 チョレギサラダ 	 メンチカツ 大根のそぼろあん チョコレートババロア 味噌汁 ごはん	ハンバーグピラフ 里芋ベーコン炒め ささみのごまドレサラダ カレースープ
	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	843kcal 蛋23.4g 脂30.9g 炭121.3g 塩3.1g	750kcal 蛋24.7g 脂22.8g 炭116.5g 塩3.2g
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵 乳

【月】 12.7	【火】 12.8	【水】 12.9	【木】 12.10	【金】 12.11
ポークチャップソテー ごぼうサラダ 青リンゴゼリー ごはん 味噌汁	今月のフェアメニュー ポークホワイトストロガノフ ナポリタンスパ コールスローサラダ	 中華飯 ヤンニョムチキン もやしゆかり和え 中華スープ 麗澤はちみつヨーグルト 	 シーフードＭＩＸフライ マロニー中華和え メロンムース 味噌汁 ごはん	6年2組・3組・4組 リクエストメニュー 背油ﾏｼﾏｼｶﾞｯﾂﾘﾗｰﾒﾝ 揚げ餃子 コーンサラダ
938kcal 蛋22.3g 脂44.0g 炭118.6g 塩3.6g	772kcal 蛋23.5g 脂25.1g 炭118.5g 塩2.9g	924kcal 蛋35.2g 脂27.1g 炭137.4g 塩5.0g	847kcal 蛋26.2g 脂27.0g 炭127.5g 塩3.5g	855kcal 蛋29.9g 脂31.8g 炭111.7g 塩14.2g
アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー えび 小麦 乳	アレルギー えび かに 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳

【月】 12.14	【火】 12.15	【水】 12.16	【木】 12.17	【金】 12.18
6年2組・3組 リクエストメニュー 麗澤バーガー フライドポテト オレンジジュース	6年1組 リクエストメニュー 脳活性 グラタン エッグサラダ フルーツ寒天 和風コンソメスープ ごはん	塩ラーメン 鶏肉の唐揚げ 白菜とハムのナムル	さばの照り焼き 大根ツナサラダ コーヒーゼリー 味噌汁 ごはん 	 終業式 エビフライ 肉じゃが チョコレートババロア 味噌汁 ごはん
1089kcal 蛋30.7g 脂59.0g 炭109.5g 塩4.8g	741kcal 蛋26.5g 脂21.3g 炭116.7g 塩1.8g	604kcal 蛋37.4g 脂17.3g 炭77.2g 塩9.3g	680kcal 蛋28.7g 脂19.5g 炭102.8g 塩3.7g	792kcal 蛋24.7g 脂21.7g 炭129.5g 塩3.2g
アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー えび 小麦 卵 乳

【月】 12.21	【火】 12.22	【水】 12.23	【木】 12.24	【金】 12.25
人気! 鶏塩うどん レンコンそぼろ炒め コールスローサラダ	ビーフシチュー かぼちゃコロッケ コーンサラダ ごはん	名古屋名物 手付け味噌カツ 大根のそぼろあん パイン缶 清まし汁 ごはん 	醤油ラーメン 鶏肉の七味マヨ焼き ごぼうサラダ	 チキングラタン ツナマヨサラダ ストロベリーゼリー 和風コンソメスープ ごはん
496kcal 蛋22.3g 脂15.0g 炭70.9g 塩6.2g	857kcal 蛋19.4g 脂34.0g 炭124.7g 塩3.0g	960kcal 蛋31.5g 脂34.5g 炭133.0g 塩3.5g	747kcal 蛋30.5g 脂35.9g 炭77.8g 塩8.8g	818kcal 蛋27.4g 脂28.4g 炭117.6g 塩2.3g
アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳
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



