



	Mon	Tue	Wes	Thu	Fri
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
朝食		ツナちらし寿司 がんも煮 チンゲン菜の彩り和え 桃のデザート	カツ丼 なす含め煮 フルーツ (黄桃缶)	豚しゃぶ 筍の金平 わかめの酢の物	とうふハンバーグの中華あん かき揚げ チンゲン菜のナムル
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/8.1/8.4/21.0/2.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/8.2/15.0/28.1/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/9.3/20.8/13.4/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/7.8/14.5/20.6/1.7
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
朝食		照り焼きチキン 野菜入り炒り玉子 わかめと干しえびの当座煮	イワシ梅醤油煮 大豆トマト煮 いんげんと木耳の炒め煮	ポークソテーBBQソース 白菜のおかか煮 さつまいもサラダ	タルカツ丼 小松菜とウインナーのソテー ヨーグルト
栄養価		kcal 214/12.7/10.7/16.4/1.8	kcal 159/12.0/6.1/14.3/1.5	kcal 215/8.6/10.1/21.1/1.2	kcal 281/12.9/14.4/24.7/2.1
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
朝食		カマンベールチーズコロッケ ひじき煮 キャベツのごま和え	煮込みハンバーグ 高野の含め煮 なます	深川丼 ごぼうと豚肉の和風煮 アセロラゼリー	Completion & Graduation Ceremony
栄養価		kcal 184/5.1/11.1/17.6/1.2	kcal 195/8.9/8.1/23.1/2.5	kcal 180/8.1/6.7/22.3/1.9	kcal
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
朝食	NO class	日本語クラス 	日本語クラス 	Spring School 	
栄養価					
	3月30日	3月31日			
朝食	Spring School 				
栄養価					

*Kcalにはごはんは含まれていません。表示kcalに2倍→3倍程度のKcal、4倍→約16倍Kcalをプラスしてください。

*都合により、献立を変更する場合があります。