平成　30年　6月

月間献立表

学校法人日章学園　宮崎キャンパス　日章学園グループ　株式会社　日章

						6月1日（金）	6月2日（土）
朝食						御飯280g 金平牛蒡 ふりかけ なめこ・豆腐の味噌汁	御飯280g チキンボール のり佃煮 馬鈴薯と玉葱の味噌汁
昼食						御飯280g ヒレカツ ミモザサラダ 玉葱とコーンのスープ	御飯280g 煮込みハンバーグ ささみ・玉葱の酢の物 大根・油揚げの味噌汁
夕食						御飯280g 鶏のおろし煮 ゴママヨネーズ和え キャベツの味噌汁	御飯280g 魚の香味ソース スパイシーチキン串 春雨スープ
成分						エネルギー(kcal) 2438 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 65.0 g	エネルギー(kcal) 2461 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 74.2 g
	6月3日（日）	6月4日（月）	6月5日（火）	6月6日（水）	6月7日（木）	6月8日（金）	6月9日（土）
朝食	御飯280g ボイルウインナー ふりかけ なめこ・豆腐の味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ しそ昆布 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g ブリの照り焼き 高菜の漬物 南瓜・厚揚げの味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ ふりかけ えのきの味噌汁	御飯280g ウインナーソテー のり佃煮 里芋の味噌汁	御飯280g 青梗菜とベーコンの炒め物 味付け海苔 茸の味噌汁	御飯280g シーチキン ふりかけ 小松菜の味噌汁
昼食	御飯280g ポークピカタ ブロッコリーのツナ和え 野菜スープ	御飯280g 牛肉と蓮根の炒め物 萌黄和え 華風スープ	御飯280g 葱たれ焼肉丼 しめじの清汁 中華ポテト	御飯280g ビーフカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 牛肉と大根の韓国風煮 蓮根とインゲンのサラダ 菠薐草の味噌汁	御飯280g 焼きうどん 豚ロース串カツ 牛乳	御飯280g 牛肉と南瓜の甘辛炒め 胡瓜の中華風酢の物 巻き麩の味噌汁
夕食	甘辛鶏牛蒡の炒め 春雨サラダ もやしの味噌汁	御飯280g とんかつ トマトと豆腐の大蒜だれ じゃが芋の味噌汁	御飯280g 鶏じゃが 野菜と茹で卵のサラダ 味噌汁（ほうれん草）	御飯280g 魚と蓮根の唐揚げ ミートボールマヨソース ベーコンスープ	御飯280g カムジャタン ハムとカリフラワーの和え物 コンソメスープ	御飯280g 鶏チャン(ミソイタメ) ところ天 カニカマスープ	御飯280g 家常豆腐 錦糸卵と春雨のサラダ きのこスープ
成分	エネルギー(kcal) 2277 kcal たんぱく質 89.1 g 脂質 98.1 g	エネルギー(kcal) 2359 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 69.6 g	エネルギー(kcal) 2459 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 77.1 g	エネルギー(kcal) 2564 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 89.4 g	エネルギー(kcal) 2497 kcal たんぱく質 76.7 g 脂質 87.9 g	エネルギー(kcal) 2584 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 77.3 g	エネルギー(kcal) 2288 kcal たんぱく質 85.3 g 脂質 61.1 g
	6月10日（日）	6月11日（月）	6月12日（火）	6月13日（水）	6月14日（木）	6月15日（金）	6月16日（土）
朝食	御飯280g 温泉卵 納豆 切干大根の味噌汁	御飯280g 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ふりかけ 里芋と人参の味噌汁	御飯280g 蓮根金平 高菜の漬物 干椎茸味噌汁	御飯280g ひじきと豚肉の炒煮 ふりかけ 牛蒡としめじの味噌汁	御飯280g 焼き鮭 マヨ明太 里芋と榎の味噌汁	御飯280g ぜんまいの煮物 ふりかけ 菠薐草とえのきの味噌汁	御飯280g ボイルウインナー しそ胡麻木耳 小松菜と人参の味噌汁
昼食	御飯280g 白身魚のフライ 小松菜とベーコンの炒め物 ウインナースープ	御飯280g ポークソテーマスタードソース もやしのナムル かき玉汁	御飯280g チキン南蛮 ポテトサラダ エノキのスープ	御飯280g カレーうどん アメリカンドッグ リンゴジュース	御飯280g ガパオライス チキンナゲット もやしとニラのスープ	御飯280g 親子丼 エノキとカニカマのすまし汁 フルーツヨーグルト	御飯280g サーモンタルタルフライ 牛蒡と牛肉の炒め煮 肉団子スープ
夕食	御飯280g 鶏肉の塩だれ焼き 大根とカニカマのサラダ オクラの味噌汁	御飯280g 牛の甘辛焼き 甘夏ミカンサラダ 豆腐ともやしの味噌汁	御飯280g 魚の照り焼き キノコと鶏肉の甘辛炒め 豚汁	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 牛肉と厚揚げの炒め物 涼粋三糸 キャベツと馬鈴薯の味噌汁	御飯280g 豚キムチ 玉葱と若芽の和え物 里芋と玉葱の味噌汁	御飯280g 鶏の香味ソース 菠薐草の和え物 豆腐と湿地の味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 2461 kcal たんぱく質 78.6 g 脂質 82.5 g	エネルギー(kcal) 2237 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 56.8 g	エネルギー(kcal) 2572 kcal たんぱく質 87.5 g 脂質 82.6 g	エネルギー(kcal) 2665 kcal たんぱく質 74.1 g 脂質 71.0 g	エネルギー(kcal) 2550 kcal たんぱく質 97.6 g 脂質 87.9 g	エネルギー(kcal) 2090 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 37.7 g	エネルギー(kcal) 2488 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 80.1 g
	6月17日（日）	6月18日（月）	6月19日（火）	6月20日（水）	6月21日（木）	6月22日（金）	6月23日（土）
朝食	御飯280g チキンボール ふりかけ 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g チキンボール（ケチャ） しそ昆布 オクラと若芽の味噌汁	御飯280g アスパラとウインナーの炒め物 高菜の油炒め 巻き麩の味噌汁	御飯280g 青梗菜とベーコンの炒め物 ふりかけ 菠薐草と人参の味噌汁	御飯280g 牛肉とひじきの煮物 のり佃煮 大根と油揚げの味噌汁	御飯280g 野菜炒め ふりかけ 里芋と榎の味噌汁	御飯280g シーチキン マヨ明太 味噌汁（ほうれん草）
昼食	御飯280g 牛肉の豆板醤煮込み 大根とハムのサラダ 中華スープ	御飯280g チキンカツ ハムとブロッコリーの和え物 豆腐ともやしの味噌汁	御飯280g 冷やし中華 南瓜コロッケ ヨーグルッペ	御飯280g チキンカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 中華丼 あおさと豆腐の清汁 原宿ドッグ	御飯280g 餡フライ 青梗菜とベーコンの炒め物 水餃子	御飯280g 焼き肉風 大根とツナのサラダ 長ネギスープ
夕食	御飯280g 豚スタミナ焼き トマトの搾菜和え キャベツの味噌汁	御飯280g 鯖の味噌煮 リョネーズポテト キムチ汁	御飯280g 牛肉と大蒜の芽の炒め 胡瓜ともやしの酢の物 切干と若芽の味噌汁	御飯280g ハムカツ マカロニサラダ 馬鈴薯の味噌汁	御飯280g 鶏のガーリックソテー(トマトソース) 小松菜と人参のポン酢和え 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g ハンバーグ（デミソース） 油揚げともやしの酢の物 味噌汁（玉葱）	御飯280g とり天 小松菜のおかかマヨ 南瓜とシメジの味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 2375 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 78.5 g	エネルギー(kcal) 2658 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 87.1 g	エネルギー(kcal) 2693 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 61.0 g	エネルギー(kcal) 2477 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 79.4 g	エネルギー(kcal) 2247 kcal たんぱく質 76.6 g 脂質 61.9 g	エネルギー(kcal) 2661 kcal たんぱく質 76.7 g 脂質 97.7 g	エネルギー(kcal) 2682 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 104.9 g
	6月24日（日）	6月25日（月）	6月26日（火）	6月27日（水）	6月28日（木）	6月29日（金）	6月30日（土）
朝食	御飯280g 温泉卵 納豆 干椎茸味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 味付け海苔 菠薐草とえのきの味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ ふりかけ 味噌汁（小松菜	御飯280g ブリの照り焼き 高菜の漬物 牛蒡と絹さやの味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ しそ胡麻木耳 オクラの味噌汁	御飯280g ウインナーソテー マヨ明太 じゃが芋の味噌汁	御飯280g シーチキン 味付け海苔 里芋と人参の味噌汁
昼食	御飯280g 牛肉とアスパラの炒め物 豆腐のサラダ キャベツの味噌汁	御飯280g 豚肉と大蒜の芽炒め 酢の物(トマト春雨) ピリ辛中華風野菜スープ	御飯280g 他人丼 エノキと玉葱のすまし汁 溶けないアイス	御飯280g 牛肉のさっと焼き キャベツと竹輪のカレーマヨ和 薩摩芋と人参の味噌汁	御飯280g 挽肉のぶっかけうどん チキンナゲット フルーツヨーグルト	御飯280g 鶏モモ肉と青梗菜の香り煮 ツナキャベツ 味噌汁（玉葱）	御飯280g 牛肉と大蒜の芽の炒め 豆腐と若芽のすまし汁 フルーツ白玉
夕食	御飯280g エビフライ ベーコンと厚揚げの炒め物 かき玉汁	御飯280g 唐揚げ 蓮根サラダ もやしの味噌汁	御飯280g 鮭のムニエルニンニクバター 肉金平 菠薐草とベーコンのスープ	御飯280g キーマカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 豚肉とキャベツのさっぱり煮 南瓜サラダ 豆腐・なめこの味噌汁	御飯280g エビカツ もやしとベーコンの炒め物 肉若芽スープ	御飯280g 鶏肉の塩だれ焼き トマトと胡瓜のサラダ 茄子と玉葱の味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 2622 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 99.4 g	エネルギー(kcal) 2488 kcal たんぱく質 76.9 g 脂質 87.8 g	エネルギー(kcal) 2479 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 81.3 g	エネルギー(kcal) 2548 kcal たんぱく質 79.6 g 脂質 81.9 g	エネルギー(kcal) 2826 kcal たんぱく質 87.7 g 脂質 85.7 g	エネルギー(kcal) 2655 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 94.6 g	エネルギー(kcal) 2201 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 49.7 g

※都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。