

平成 30年 10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

	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)	
朝食	御飯280g もやしとツナの炒め物 して昆布 玉葱味噌汁	御飯280g 牛蒡と牛肉の炒め煮 味噌汁 豆腐と切干大根の味噌汁	御飯280g アスパラとウインナーの炒め物 ふりかけ 里芋と覆の味噌汁	御飯280g 野菜炒め 高菜の漬物 インゲンとしめじの味噌汁	御飯280g ひじきと豚肉の炒め煮 して胡麻木耳 キャベツと馬鈴薯の味噌汁	御飯280g 納豆 温泉卵 里芋と人参の味噌汁	
昼食	御飯280g 魚の香味ソース ナポリタンソテー 肉団子スープ	御飯280g 焼き肉風 ピリ辛胡瓜 野菜スープ	御飯280g チャンボン トマトの搾菜とえ ヨーグルッペ	御飯280g ガバオライス ブロッコリーのツナ和え 胡麻スープ	御飯280g 牛肉とビーマンの炒め 野菜と茹で卵のサラダ 液種草とえのきの味噌汁	御飯280g 鯉フライ ミートボールの甘酢餡 豆腐となめこの味噌汁	
夕食	御飯280g 肉豆腐 三角春巻き 干椎茸味噌汁	御飯280g とり天 小松菜と湿地の和えサラダ 牛蒡と絹さやの味噌汁	御飯280g ビーフカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 揚げ豚のマリネ 豆腐の野菜餡かけ 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g 鶏のチーズ焼きトマトソース 野菜の甘酢和え 野菜スープ	御飯280g 韓国風漬け焼き チリコンカン キャベツのスープ	
成分	エネルギー(kcal) 2482 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 69.9 g	エネルギー(kcal) 2494 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 74.1 g	エネルギー(kcal) 2460 kcal たんぱく質 75.6 g 脂質 60.8 g	エネルギー(kcal) 2568 kcal たんぱく質 100.9 g 脂質 93.6 g	エネルギー(kcal) 2675 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 88.9 g	エネルギー(kcal) 2806 kcal たんぱく質 91.1 g 脂質 88.9 g	
	10月7日(日)	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)
朝食	御飯280g ポイルウインナー マヨ明太 人参と筍の味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ 豚味噌 味噌汁(小松菜)	御飯280g ベーコンエッグ ふりかけ 液種草としめじの味噌汁	御飯280g 焼き鯖 しそ昆布 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g 野菜炒め 高菜の漬物 インゲンとしめじの味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 高菜の油炒め 大根・油揚げの味噌汁	御飯280g チキンボール 味噌汁 オクラの味噌汁
昼食	御飯280g 煮込みハンバーグ ブロッコリーのオーロラ和え きのこのスープ	御飯280g 豚肉とビーマンの炒め 蓮根サラダ フンタンのスープ	御飯280g 鶏のムニエル トマトと春雨の酢の物 味噌汁(あげ・茄子)	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	御飯280g ガバオライス ブロッコリーのツナ和え 胡麻スープ	御飯280g カレーうどん 胡瓜と鶏肉のゴマサラダ ヨーグルッペ	御飯280g 牛肉と大根の韓国風煮 ツナと若芽の酢の物 豆腐ともやしの味噌汁
夕食	御飯280g チキンカツ もやしのナムル 馬鈴薯と玉葱の味噌汁	御飯280g 鱈カツ 青梗菜とベーコンの卵炒め さつま汁	御飯280g 牛肉とキャベツのオイスター炒 人参と竹輪のカレーマヨ和え キャベツのスープ	御飯280g 魚のおおろしかけ ミートボールマヨソース 小松菜の味噌汁	御飯280g 揚げ豚のマリネ 豆腐の野菜餡かけ 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g 唐揚げ トマトと豆腐の大蒸だれ 里芋の味噌汁	御飯280g 鯉フライ コロケ ベーコンスープ
成分	エネルギー(kcal) 2807 kcal たんぱく質 74.1 g 脂質 112.7 g	エネルギー(kcal) 2643 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 92.0 g	エネルギー(kcal) 2656 kcal たんぱく質 94.3 g 脂質 96.2 g	エネルギー(kcal) 2509 kcal たんぱく質 81.2 g 脂質 86.5 g	エネルギー(kcal) 2568 kcal たんぱく質 100.9 g 脂質 93.6 g	エネルギー(kcal) 2634 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 75.8 g	エネルギー(kcal) 2624 kcal たんぱく質 87.4 g 脂質 89.9 g
	10月14日(日)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)
朝食	御飯280g ポイルウインナー マヨ明太 味噌汁(きのこ)	御飯280g 青梗菜とベーコンの炒め物 ふりかけ 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g 牛蒡と豚肉の炒め煮 高菜の漬物 もやしと覆の味噌汁	御飯280g 豚肉のカレー炒め して胡麻木耳 里芋と覆の味噌汁	御飯280g 卵とじ さんまの鯉煮 玉葱と切干大根の味噌汁	御飯280g 小松菜と豚肉味噌炒め のり佃煮 牛蒡としめじの味噌汁	御飯280g シーチキン 豚味噌 里芋と人参の味噌汁
昼食	御飯280g 豚肉の葱塩だれ 三角春巻き 華風スープ	御飯280g 牛肉ピリ辛甘酢炒め カニカマとブロッコリーの和え 油揚げと液種草の味噌汁	御飯280g 生姜焼き 小松菜のナムル オクラと若芽の味噌汁	御飯280g 肉うどん スマイシーチキン串 リンゴジュース	御飯280g 中華丼 餃子 干椎茸味噌汁	御飯280g 魚の照り焼き キャベツ 豚汁	御飯280g 鶏のおおろし煮 ツナとブロッコリーの和え物 インゲンとしめじの味噌汁
夕食	チキンソテー 牛蒡サラダ 味噌汁(ほうれん草)	御飯280g 油淋鶏 涼幹三条 中華卵芽スープ	御飯280g 鯖のスパイス揚げ 液種草とベーコンの卵炒め ウインナースープ	御飯280g チキンカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 牛肉の豆板醤煮込み スパサ もやしとニラのスープ	御飯280g しめじと豚肉のマヨ照り炒め 胡瓜ともやしの酢の物 エノキのスープ	御飯280g ブルコギ(醤油) 中華風炒り卵 中華スープ
成分	エネルギー(kcal) 2630 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 134.4 g	エネルギー(kcal) 2489 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 90.4 g	エネルギー(kcal) 2951 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 134.7 g	エネルギー(kcal) 2688 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 66.8 g	エネルギー(kcal) 2553 kcal たんぱく質 78.2 g 脂質 89.3 g	エネルギー(kcal) 2674 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 90.3 g	エネルギー(kcal) 2621 kcal たんぱく質 87.1 g 脂質 89.9 g
	10月21日(日)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)
朝食	御飯280g 温泉卵 納豆 キャベツと馬鈴薯の味噌汁	御飯280g 蓮根金平 ふりかけ 液種草とえのきの味噌汁	御飯280g ぜんまいの煮物 マヨ明太 小松菜の味噌汁	御飯280g キノコと鶏肉の甘辛炒め 味噌汁 液種草とえのきの味噌汁	御飯280g キャベツと厚揚げのマヨ醤油炒め ふりかけ 里芋と玉葱の味噌汁	御飯280g 焼き鮭 のり佃煮 豆腐となめこの味噌汁	御飯280g ポイルウインナー して胡麻木耳 ジャガイモの味噌汁
昼食	御飯280g エビフライ 豚肉と春雨の炒め物 長ネギスープ	御飯280g 揚げ鶏のマリネ キャベツと竹輪のカレーマヨ和え 牛蒡と絹さやの味噌汁	御飯280g 牛の甘辛焼き キャベツと人参のナムル 人参と卵のスープ	御飯280g ビーフカレー サラダ 若布スープ	御飯280g ラーメン ささみ・玉葱の酢の物 ヨーグルッペ	御飯280g 照り焼き丼 胡瓜の中華風酢の物 味噌汁(玉葱)	御飯280g 家常豆腐 玉葱と若芽の和え物 もやしと搾菜のスープ
夕食	御飯280g ポークピカタ 里芋とツナのサラダ 豆腐となめこの味噌汁	御飯280g 鯖のゴマ味噌煮 ナポリタンソテー キムチ汁	御飯280g チキンカツ ツナと若芽の酢の物 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 魚の甘酢餡かけ ブロッコリーのオーロラ和え 肉芽芽スープ	御飯280g 青椒肉絲 南瓜サラダ ピリ辛中華風野菜スープ	御飯280g エビカツ ミートボールマヨソース 青梗菜の胡麻スープ	御飯280g チキン南蛮 液種草の和え物 油揚げと玉葱の味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 2611 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 94.0 g	エネルギー(kcal) 2710 kcal たんぱく質 96.2 g 脂質 92.5 g	エネルギー(kcal) 2446 kcal たんぱく質 79.8 g 脂質 75.7 g	エネルギー(kcal) 2500 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 80.7 g	エネルギー(kcal) 2804 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 92.0 g	エネルギー(kcal) 2662 kcal たんぱく質 85.1 g 脂質 83.7 g	エネルギー(kcal) 2678 kcal たんぱく質 91.1 g 脂質 94.9 g
	10月28日(日)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)			
朝食	御飯280g チキンボール 高菜の油炒め キャベツの味噌汁	御飯280g ウインナーソテー ふりかけ 切干大根の味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ 鯉みそ オクラの味噌汁	御飯280g チキンボール のり佃煮 牛蒡と絹さやの味噌汁			
昼食	御飯280g 魚の竜田あげ キノコの甘辛そぼろ煮 味噌汁(小松菜)	御飯280g 八宝菜 牛蒡のカレーマヨサラダ フルーツヨーグルト	御飯280g 牛肉と葱のピリ辛炒め ごまよじ 春雨スープ	御飯280g しめじと鶏肉のマヨ照り炒め 小松菜のナムル キャベツと馬鈴薯の味噌汁			
夕食	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 小松菜と人参のボン酢和え オクラとコーンのスープ	御飯280g 鶏肉の塩だれ焼き 青梗菜の韓国和え 牛蒡としめじの味噌汁	御飯280g 魚の煮おろし ミートボールマヨソース かき玉汁(玉葱・覆)	御飯280g 豚肉と春雨の煮物 小松菜のおおろし キャベツと人参の味噌汁			
成分	エネルギー(kcal) 2599 kcal たんぱく質 75.9 g 脂質 94.4 g	エネルギー(kcal) 2555 kcal たんぱく質 83.4 g 脂質 89.0 g	エネルギー(kcal) 2472 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 79.1 g	エネルギー(kcal) 2637 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 106.0 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。