

平成 31年 2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

		2月1日(金)		2月2日(土)	
朝食			御飯280g 金平牛蒡 のり佃煮 キャベツの味噌汁	御飯280g チキンボール ふりかけ 里芋と人参の味噌汁	
昼食			恵方巻き チキンナゲット かき玉汁 節分豆	御飯280g エビカツ ビーフンソテー 牛肉と若芽のスープ	
夕食			御飯280g 牛肉と蓮根の炒め物 カニカマとブロッコリーの和え もやしの味噌汁	御飯280g 豚塩だれ生姜焼き 胡瓜の中華風酢の物 切干大根の味噌汁	
成分			エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質	2507 kcal 89.5 g 88.1 g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質
	2月3日(日)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)
朝食	御飯280g シーチキン ふりかけ じゃが芋の味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁(ほうれん草)	御飯280g ブリの照り焼き 豚味噌 里芋となめこの味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 高菜の漬物 干椎茸味噌汁	御飯280g ウインナーソテー マヨ明太 里芋の味噌汁
昼食	御飯280g とり天 小松菜のおかかマヨ 若芽と豆腐のすまし	御飯280g 鱈の煮付け(胡麻油かけ) チャプチェ 豚汁	御飯280g 牛肉とアスパラの炒め物 牛蒡サラダ カニカマスープ	御飯280g ラーメン ピリ辛胡瓜 ヨーグルッペ	御飯280g 天津飯 キャベツと人参のナムル 餃子とニラのスープ
夕食	御飯280g すきやき風煮 蓮根サラダ オクラの味噌汁	御飯280g 豚の中華風辛味炒め 涼拌三条 中華スープ	御飯280g 筑前煮 蒟蒻とツナのマヨ和え 巻き巻の味噌汁	御飯280g キーマカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 豚スタミナ焼き 胡瓜ともやしの酢の物 ジャガイモの味噌汁
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質	2680 kcal 96.5 g 100.3 g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質	2671 kcal 83.4 g 87.5 g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質
	2月10日(日)	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)
朝食	御飯280g ポイルウインナー 味噌汁 海苔 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g 蓮根金平 味噌汁 里芋と人参の味噌汁	御飯280g 焼き鮭 高菜の油炒め もやしの味噌汁	御飯280g チキンボール(ケチャ) 味噌汁 海苔 干椎茸味噌汁	御飯280g ウインナーの炒め物 マヨ明太 小松菜としめじの味噌汁
昼食	御飯280g チキンカツ スパサラ 豆腐となめこの味噌汁	御飯280g 焼き肉風 トマトと春雨の酢の物 白菜・油揚げの味噌汁	御飯280g タコライス 豆腐のニンニク炒め コンソメスープ	御飯280g ビーフカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 三色丼 ツナと若芽の酢の物 玉葱味噌汁
夕食	御飯280g 鮭の煮おろし メンチカツ キムチ汁	御飯280g エビフライ 蒟蒻の華風炒め ベーコンと野菜のスープ	御飯280g チキンソテー ツナボテサラダ ウインナースープ	御飯280g おでん(洋風) 青梗菜とベーコンの卵炒め アメリカンドッグ	御飯280g 牛肉の柳川風 蓮根とアスパラのサラダ 豆腐と切干大根の味噌汁
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質	2650 kcal 89.1 g 81.4 g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質	2689 kcal 88.1 g 93.9 g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質
	2月17日(日)	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)
朝食	御飯280g シーチキン ふりかけ キャベツの味噌汁	御飯280g ひじき大玉 しそ胡麻木耳 小松菜の味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁 海苔 玉葱と若芽の味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ しそ昆布 もやしの味噌汁	御飯280g ブリの照り焼き 高菜の漬物 里芋と人参の味噌汁
昼食	御飯280g 牛肉と南瓜の甘辛炒め 甘夏ミカンサラダ ほうれん草の味噌汁	御飯280g 魚のムニエル キノコと鶏肉の甘辛炒め 春雨スープ	御飯280g しめじと豚肉のマヨ照り炒め 油揚げともやしの炒め物 野菜スープ	御飯280g 親子丼 小松菜と人参のポン酢和え オクラと若芽の味噌汁	御飯280g 唐揚げ マカロニサラダ ジャガイモの味噌汁
夕食	御飯280g 韓国風漬け焼き 小松菜のナムル 若布スープ	御飯280g 鶏のおろし煮 玉葱味噌汁 ハムとブロッコリーの和え物	御飯280g 肉豆腐 大根とハムのサラダ インゲンとしめじの味噌汁	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 焼き肉風 玉葱と若芽の和え物 蒟蒻とベーコンのスープ
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質	2384 kcal 87.1 g 60.6 g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質	2429 kcal 82.2 g 79.5 g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質
	2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)
朝食	御飯280g 納豆 温泉卵 切干大根の味噌汁	御飯280g ウインナーソテー 高菜の油炒め 蒟蒻としめじの味噌汁	御飯280g 青梗菜とベーコンの炒め物 しそ胡麻木耳 もやしの味噌汁	御飯280g 蓮根金平 しそ昆布 里芋と人参の味噌汁	御飯280g ぎんまいの煮物 ふりかけ 若布の味噌汁
昼食	御飯280g 八宝菜 三角春巻き オクラと油揚げの味噌汁	御飯280g 牛肉と大根の芽の炒め 蓮根とアスパラのサラダ 蒟蒻としめじの味噌汁	御飯280g 担々麺 大根の酢の物 リンゴジュース	御飯280g チキンカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 鶏がら キャベツのおかかマヨ 南瓜とシメジの味噌汁
夕食	御飯280g 煮込みハンバーグ 大根とツナのサラダ コンソメスープ	御飯280g おでん(中華風) アメリカンドッグ アイスクリーム	御飯280g 油淋鶏 小籠包 若布の味噌汁	御飯280g 魚の煮おろし キノコと鶏肉の甘辛炒め 豚汁	御飯280g 豚キムチ 小松菜の韓国和え コンソメスープ
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質	2673 kcal 81.6 g 92.2 g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質	2479 kcal 79.5 g 78.6 g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質

※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。