

平成 31年 4月

# 月間献立表

学校法人日章学園 官崎キャンパス 日章学園グループ 株式会社 日章

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	
朝食	御飯280g ウインナーの炒め物 しそ昆布 キャベツの味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 高菜の油炒め 豆腐となめこの味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ のり佃煮 小松菜の味噌汁	御飯280g ブリの照り焼き 味付け海苔 ほうれん草の味噌汁	御飯280g ウインナーソーテー マヨ明太 里芋となめこの味噌汁	御飯280g 納豆 温泉卵 じゃが芋の味噌汁	
昼食	御飯280g ハムカツ ゴママヨネーズ和え 野菜スープ	御飯280g 三色丼 ピリ辛胡瓜 切干大根の味噌汁	御飯280g イカフライ キノコと鶏肉の甘辛炒め 春雨スープ	御飯280g ラーメン 餃子 フルーツヨーグルト	御飯280g 豚キムチ 酢の物(トマト春雨) カニカマスープ	御飯280g 鮭の煮おろし ミートボールマヨソース 豚汁	
夕食	御飯280g 牛スタミナ焼き 小松菜と湿地の和えサラダ もやしの味噌汁	御飯280g 鶏のチーズ焼きトマトソース 大根とハムのサラダ エノキのスープ	御飯280g キーマカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 牛肉と葱のピリ辛炒め 夏みかんのサラダ 巻き麩の味噌汁	御飯280g 鶏肉の葱マヨぼん炒め 小松菜のナムル 干椎茸味噌汁	御飯280g チーズハンバーグ 小松菜と人参のボーン酢和え コンソメスープ	
成分	エネルギー(kcal) 2616 kcal たんぱく質 84.9 g 脂質 96.4 g	エネルギー(kcal) 2527 kcal たんぱく質 87.3 g 脂質 93.8 g	エネルギー(kcal) 2567 kcal たんぱく質 78.6 g 脂質 76.6 g	エネルギー(kcal) 2613 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 70.0 g	エネルギー(kcal) 2643 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 99.0 g	エネルギー(kcal) 2689 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 93.4 g	
	4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
朝食	御飯280g ポイルウインナー 味付け海苔 里芋の味噌汁	御飯280g 野菜炒め のり佃煮 豆腐と人参の味噌汁	御飯280g 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 しそ胡麻木耳 里芋の味噌汁	御飯280g 青梗菜とベーコンの卵炒め 高菜の漬物 玉葱味噌汁	御飯280g 蓮根金平 味付け海苔 蒟蒻草としめじの味噌汁	御飯280g アスパラとベーコンの和え物 しそ昆布 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g チキンボール 味の花 小松菜の味噌汁
昼食	御飯280g 豚肉のオープン焼き トマトの搾菜和え 中華スープ	御飯280g ピーマン丼 蓮根とアスパラのサラダ キャベツの味噌汁	御飯280g ピーマカレー サラダ 若布スープ	餃らし寿司 チキン南蛮・エビフライ 手巻麩のすまし汁 クレープ	御飯280g 肉うどん 春巻き ヨーグルツッパ	御飯280g シソリアライス シウマイ 野菜スープ	御飯280g さきやき風煮 三色笹身サラダ 大根・豆腐の味噌汁
夕食	御飯280g 鶏じゃが ミモザサラダ 豆苗・油揚げの味噌汁	御飯280g 牛肉とピーマンの炒め ツナと若芽の酢の物 里芋と覆の味噌汁	御飯280g 豚肉と大根の芽炒め 小松菜の韓国和え 牛蒡と絹さやの味噌汁	御飯280g 魚と蓮根の唐揚げ キノコと鶏肉の甘辛炒め かき玉汁	御飯280g 甘辛鶏牛蒡の炒め ツナキャベツ 小松菜とコーンのスープ	御飯280g 鱈の煮付け(胡麻油かけ) ピーマン汁 キムチ汁	御飯280g 生姜焼き 蒟蒻草とツナのマヨ和え カニカマスープ
成分	エネルギー(kcal) 2486 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 74.4 g	エネルギー(kcal) 2482 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 87.0 g	エネルギー(kcal) 2392 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 67.6 g	エネルギー(kcal) 2563 kcal たんぱく質 102.0 g 脂質 92.2 g	エネルギー(kcal) 2538 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 60.1 g	エネルギー(kcal) 2974 kcal たんぱく質 98.8 g 脂質 117.8 g	エネルギー(kcal) 2619 kcal たんぱく質 96.3 g 脂質 94.7 g
	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
朝食	御飯280g シーチキン 味付け海苔 じゃが芋の味噌汁	御飯280g ひじきと豚肉の炒煮 高菜の油炒め 里芋と人参の味噌汁	御飯280g ぜんまいの煮物 味の花 馬鈴薯と玉葱の味噌汁	御飯280g ウインナーソーテー 味付け海苔 もやしの味噌汁	御飯280g 焼き鮭 ふりかけ 玉葱味噌汁	御飯280g 牛肉とひじきの煮物 マヨ明太 オクラと若芽の味噌汁	御飯280g ミートボール 味付け海苔 豆腐と人参の味噌汁
昼食	御飯280g チキンステーキ 萌黄和え 長ネギスープ	御飯280g ブルコギ(辛味噌) 蓮根サラダ エノキのスープ	御飯280g 鶏ちゃん(ツイタ) マカロニサラダ 干椎茸味噌汁	御飯280g かき揚げ丼 キムチとツナの和え物 リンゴジュース	御飯280g ロコモコ 牛蒡サラダ 南瓜と小松菜の味噌汁	御飯280g 焼き魚 豚肉の搾菜和え けんちん汁(味噌)	御飯280g 白身魚のフライ チャップテ 搾菜と豚肉のスープ
夕食	御飯280g 魚の煮おろし 肉金平 水餃子	御飯280g 回鍋肉 もやしのナムル 白菜・油揚げの味噌汁	御飯280g 焼き魚 リョネーズポテト 豚汁	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	御飯280g カムジャタン アメリカンドッグ 干椎茸味噌汁	御飯280g 麻婆豆腐 コロッケ 人参と卵のスープ	御飯280g 大根と小松菜の牛肉炒め スパサラ オクラとコーンのスープ
成分	エネルギー(kcal) 2517 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 82.6 g	エネルギー(kcal) 2570 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 96.9 g	エネルギー(kcal) 2766 kcal たんぱく質 91.1 g 脂質 98.9 g	エネルギー(kcal) 2798 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 117.3 g	エネルギー(kcal) 2599 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 89.3 g	エネルギー(kcal) 2809 kcal たんぱく質 96.5 g 脂質 109.9 g	エネルギー(kcal) 2642 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 77.8 g
	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
朝食	御飯280g 温泉卵 納豆 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g チキンボール(マヨ) ふりかけ オクラと若芽の味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ のり佃煮 しめじと絹さやの味噌汁	御飯280g ウインナーの炒め物 味付け海苔 もやしの味噌汁	御飯280g 野菜炒め 高菜の漬物 豆腐と切干大根の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ ふりかけ 切干大根の味噌汁	御飯280g シーチキン しそ昆布 蒟蒻草とえのきの味噌汁
昼食	御飯280g ポークソテーマスタードソース お好み焼き串 人参と卵のスープ	御飯280g 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜とベーコンの炒め物 鶏肉と大根のスープ	御飯280g 肉玉餃うどん ブロッコリーのツナ和え ヨーグルツッパ	御飯280g チキンカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 鯉フライ ハムとブロッコリーの和え物 豚汁	御飯280g あんかけスパゲッティ シウマイ フルーツヨーグルト	御飯280g 焼き肉風 三角春巻き 長ネギスープ
夕食	御飯280g 唐揚げ ボン酢和え 大根・油揚げの味噌汁	御飯280g 牛肉と大根の芽の炒め コールスローサラダ 里芋と人参の味噌汁	御飯280g 鶏のガーリックソテー(トマトソース) 涼拌三糸 豆腐と人参の味噌汁	御飯280g 酢豚 ささみ・玉葱の酢の物 ジャガイモの味噌汁	御飯280g 青椒肉絲 春雨サラダ 葱と搾菜のスープ	御飯280g 鶏の香味ソース 油揚げともやしの酢の物 小松菜の味噌汁	御飯280g ポークチャップ コールスローサラダ 南瓜とシメジの味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 2686 kcal たんぱく質 100.2 g 脂質 102.7 g	エネルギー(kcal) 2599 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 96.2 g	エネルギー(kcal) 2648 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 65.0 g	エネルギー(kcal) 2524 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 78.5 g	エネルギー(kcal) 2649 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 98.8 g	エネルギー(kcal) 2788 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 77.6 g	エネルギー(kcal) 2489 kcal たんぱく質 91.0 g 脂質 76.8 g
	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)				
朝食	御飯280g ミートボール のり佃煮 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g 焼き鮭 味付け海苔 キャベツの味噌汁	御飯280g ウインナーの炒め物 しそ昆布 もやしの味噌汁				
昼食	御飯280g 油淋鶏 ツナポテトサラダ 干椎茸味噌汁	御飯280g トルコライス かき玉スープ 原宿ドッグ	御飯280g 担々麺 春巻き 溶けないアイス				
夕食	御飯280g 魚の照り焼き もやしとベーコンの炒め物 牛肉と大根のスープ	御飯280g 豚肉とピーマンの炒め 胡瓜の中華風酢の物 蒟蒻草と湿地のスープ	御飯280g 鶏モモ肉と青梗菜の香り煮 餃子 人参と南瓜の味噌汁				
成分	エネルギー(kcal) 2578 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 92.5 g	エネルギー(kcal) 2496 kcal たんぱく質 85.4 g 脂質 61.9 g	エネルギー(kcal) 3104 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 107.0 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。