

令和 1年 7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

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	
朝食	御飯280g 青梗菜とベーコンの炒め物 のり佃煮 えのきの味噌汁	御飯280g 牛蒡と豚肉の炒め煮 味付け海苔 もやしの味噌汁	御飯280g 鶏肉のカレー炒め ふりかけ 里芋の味噌汁	御飯280g ぜんまいの煮物 高菜の漬物 小松菜の味噌汁	御飯280g ブリの照り焼き し胡麻木耳 切干大根の味噌汁	御飯280g 温泉卵 納豆 味噌汁(玉葱)	
昼食	御飯280g 韓国風漬け焼き マーボー茄子 かきたま汁	御飯280g チキンステーキソース 小松菜の辛し和え 大根・油揚げの味噌汁	御飯280g ビーフカレー サラダ 若布スープ	御飯280g ぶっかけうどん(かき揚げ) 茄子の煮おろし 中華ポテト	御飯280g タコライス スパサラ ウインナースープ 七タゼリー	御飯280g 鮭の煮おろし ミートボールソース さつまい	
夕食	御飯280g 牛肉と葱のピリ辛炒め 萌黄和え ジャガイモの味噌汁	御飯280g 魚のチリソース アスパラとウインナーの炒め物 野菜スープ	御飯280g 豚肉とピーマンの炒め 涼神三糸 なめこの味噌汁	御飯280g 牛スタミナ焼き もやしのナムル 味噌汁(きのこ)	御飯280g 揚げ鶏のマリネ 蒟蒻とベーコンの卵炒め オクラの味噌汁	御飯280g 牛肉とキャベツのオイスター炒め ささみ・玉葱の酢の物 野菜スープ	
成分	エネルギー(kcal) 2636 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 75.6 g	エネルギー(kcal) 2677 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 89.7 g	エネルギー(kcal) 2659 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 97.4 g	エネルギー(kcal) 2466 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 60.8 g	エネルギー(kcal) 2829 kcal たんぱく質 98.2 g 脂質 107.1 g	エネルギー(kcal) 2643 kcal たんぱく質 101.5 g 脂質 82.4 g	
	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
朝食	御飯280g シーチキン 豚味噌 豆腐と人参の味噌汁	御飯280g 小松菜の肉味噌炒め して昆布 里芋と覆の味噌汁	御飯280g 蓮根金平 高菜の油炒め キャベツと馬鈴薯の味噌汁 牛乳	御飯280g 豚肉と野菜の味噌炒め のり佃煮 牛蒡としめじの味噌汁	御飯280g 焼き鮭 味付け海苔 ニラと温地の味噌汁	御飯280g アスパラと豚肉のカレー炒め コロケ キャベツとコーンの味噌汁	御飯280g 豚肉とキャベツのオイスター炒め マヨウインナー ポイ明太 豆腐と人参の味噌汁
昼食	御飯280g 豚肉のオープン焼き 牛蒡サラダ 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g 魚の竜田あげ キノコと鶏肉の甘辛炒め 搾菜と豚肉のスープ	御飯280g 照り焼き丼 涼拌茄子 ヨーグルト 蒟蒻草とえのきの味噌汁	御飯280g チキンチャップ トマトと豆腐の大森だれ 小松菜の味噌汁	御飯280g シリアンライス フライドチキン 覆と人参の味噌汁	御飯280g 冷やし中華 コロケ 溶けないアイス	御飯280g 生姜焼き ひじき大豆 干椎茸味噌汁
夕食	御飯280g チキンステーキソース ハムとカリフラワーの和え物 青梗菜とコーンの味噌汁	御飯280g チーズハンバーグ マカロニサラダ インゲンとしめじの味噌汁	御飯280g ベーコンカツ 青梗菜の韓国和え 豆腐とカニカマのスープ	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 魚の照り焼き 青梗菜とベーコンの炒め物 肉団子スープ	御飯280g 牛肉ピリ辛甘酢炒め 胡瓜のみそ和え 里芋と玉葱の味噌汁	御飯280g ピリ辛チキン ツナ和え 中華風コーンスープ
成分	エネルギー(kcal) 2669 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 95.8 g	エネルギー(kcal) 2697 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 84.5 g	エネルギー(kcal) 2631 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 87.8 g	エネルギー(kcal) 2418 kcal たんぱく質 79.5 g 脂質 76.2 g	エネルギー(kcal) 2666 kcal たんぱく質 93.9 g 脂質 99.0 g	エネルギー(kcal) 2895 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 64.5 g	エネルギー(kcal) 2769 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 111.0 g
	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝食	御飯280g 温泉卵 納豆 南瓜とシメジの味噌汁	御飯280g ひじきと豚肉の炒煮 高菜の漬物 大根・人参の味噌汁	御飯280g ウインナーの炒め物 して昆布 巻き麩の味噌汁	御飯280g 野菜炒め して昆布 蒟蒻草としめじの味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 高菜の油炒め キャベツの味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ のり佃煮 味噌汁(小松菜)	御飯280g チキンボール 味付け海苔 ジャガイモの味噌汁
昼食	御飯280g 魚の香味ソース ミートボールソース ベーコンと野菜のスープ	御飯280g ヒレカツ ツナと若芽の酢の物 豆苗としめじの味噌汁	御飯280g 鮭のマヨネーズ焼き ピーマンステーキ けんちん汁(味噌)	御飯280g チキンカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 豚しゃぶ冷うどん 茄子の煮おろし ヨーグルト	御飯280g スタミナ丼 ポイ・酢和え 味噌汁(きのこ) プリン	御飯280g 牛肉の生姜焼き 蓮根とアスパラのサラダ 切干大根の味噌汁
夕食	御飯280g すきやき風煮 蒟蒻草と人参のナムル 薩摩芋と人参の味噌汁	御飯280g 鶏肉 青梗菜とベーコンの卵炒め 葱と搾菜のスープ	御飯280g ブルコギ(辛味噌) ポテトサラダ かきたま汁	御飯280g ポークピカタ 小松菜のおかかマヨ 味噌汁(玉葱)	御飯280g 鶏の照り焼き カニカマの酢の物 なめこの味噌汁	御飯280g エビフライ ツナポテトサラダ ウインナースープ	御飯280g 豚肉ともやし炒めソース 酢の物(マト春雨) 南瓜と小松菜のスープ
成分	エネルギー(kcal) 2642 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 84.8 g	エネルギー(kcal) 2697 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 81.4 g	エネルギー(kcal) 2747 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 106.0 g	エネルギー(kcal) 2716 kcal たんぱく質 100.3 g 脂質 94.0 g	エネルギー(kcal) 2694 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 66.5 g	エネルギー(kcal) 2876 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 92.6 g	エネルギー(kcal) 2698 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 99.6 g
	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝食	御飯280g ポイウインナー ふりかけ 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g ブリの照り焼き 高菜の漬物 オクラと若芽の味噌汁	御飯280g ウインナーソース マヨ明太 牛蒡と絹さやの味噌汁	御飯280g 青梗菜とベーコンの炒め物 して胡麻木耳 キャベツと馬鈴薯の味噌汁	御飯280g 牛蒡と豚肉の炒め煮 若布の味噌汁 牛乳	御飯280g スクランブルエッグ 高菜の油炒め 茄子と馬鈴薯の味噌汁	御飯280g 温泉卵 納豆 蒟蒻草とえのきの味噌汁
昼食	御飯280g しめじと鶏肉のマヨ照り炒め 胡瓜ともやしの酢の物 里芋と人参の味噌汁	御飯280g 青椒肉絲 ひじきと大根の酢の物 ワンタンのスープ	御飯280g 筑前煮 大根とハムのサラダ 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g 三色丼 涼拌茄子 ヨーグルト 里芋と玉葱の味噌汁	御飯280g 肉豆腐 三色笹子サラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g 天麩羅冷うどん 餃子 リンゴジュース	御飯280g 焼き魚 青梗菜とベーコンの炒め物 覆草のかき玉汁
夕食	御飯280g 鮭のムニエルニカバター 肉金平 ワンタンのスープ	御飯280g ポークステーキソース 甘夏ミカンサラダ 干椎茸味噌汁	御飯280g イカフライ ミートボールの甘酢餡 春雨スープ	御飯280g キーマカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 豚肉の山葵レモン炒め 三角春巻き 里芋と覆の味噌汁	御飯280g 鶏肉の葱マヨぼん炒め ツナポテトサラダ 若布の味噌汁	御飯280g 牛肉と厚揚げの炒め物 卵胡瓜大根の酢の物 キャベツの味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 2783 kcal たんぱく質 83.9 g 脂質 110.4 g	エネルギー(kcal) 2483 kcal たんぱく質 86.9 g 脂質 82.1 g	エネルギー(kcal) 3077 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 119.6 g	エネルギー(kcal) 2466 kcal たんぱく質 77.0 g 脂質 79.1 g	エネルギー(kcal) 2764 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 101.7 g	エネルギー(kcal) 2897 kcal たんぱく質 76.1 g 脂質 99.1 g	エネルギー(kcal) 2322 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 71.9 g
	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)			
朝食	御飯280g チキンボール のり佃煮 オクラと若芽の味噌汁	御飯280g 鶏肉のカレー炒め 味付け海苔 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g 野菜炒め して昆布 豆苗と玉葱の味噌汁	御飯280g 豚肉と野菜の味噌炒め のり佃煮 えのきの味噌汁			
昼食	御飯280g カムジャダン ハムとブロッコリーの和え物 インゲンとしめじの味噌汁	御飯280g 白身魚のフライ チャンプルー ベーコンと野菜のスープ	御飯280g 焼き肉風 卵サラダの包揚 エノキのスープ	御飯280g ビーフカレー サラダ 若布スープ			
夕食	御飯280g クリームシチュー メンチカツ 溶けないアイス	御飯280g ハンバーグ(デミソース) トマトの搾菜和え 茄子・玉葱の味噌汁	御飯280g 回鍋肉 蓮根サラダ ほうれん草の味噌汁	御飯280g 魚と蓮根の唐揚げ 小松菜とベーコンの炒め物 豚汁			
成分	エネルギー(kcal) 2680 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 85.9 g	エネルギー(kcal) 2646 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 85.9 g	エネルギー(kcal) 2665 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 90.6 g	エネルギー(kcal) 2534 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 88.8 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。