

令和 元年 8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

		8月1日(木)		8月2日(金)		8月3日(土)		
朝食			御飯280g 焼き鮭 高菜の漬物 なめこ・豆腐の味噌汁	御飯280g ウインナーの炒め物 味噌汁 液種草としめじの味噌汁	御飯280g チキンボール しそ胡麻木耳 茄子・厚揚げの味噌汁			
昼食			御飯280g ハンバーグ(デミソース) レモン酢和え 野菜スープ	御飯280g 他人井 蓮根とアスパラのサラダ 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 鮭のマヨネーズ焼き ピーマンソテー ウインナースープ			
夕食			御飯280g 牛肉と大根の芽の炒め トマトと豆腐の大根だれ ジャガイモの味噌汁	御飯280g 豚スタミナ焼き 胡瓜と春雨の酢の物 オクラとコーンのスープ	御飯280g チキンソテー 厚揚げの味噌炒め えのきの味噌汁			
成分			エネルギー(kcal) 2498 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 69.3 g	エネルギー(kcal) 2442 kcal たんぱく質 85.1 g 脂質 76.6 g	エネルギー(kcal) 2721 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 98.0 g			
		8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
朝食		御飯280g 温泉卵 納豆 里芋と人参の味噌汁	御飯280g ぜんまいの煮物 ふりかけ 若布の味噌汁	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 チキンボール(ケチャ) 高菜の漬物 豆腐ともやしの味噌汁	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖
昼食		御飯280g 牛肉のさつと焼き ツナポテサラダ もやしの味噌汁	御飯280g 冷やし中華 ヨーグルト コロッケ	御飯280g 韓国風漬け焼き マーボー茄子 かきたま汁	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖
夕食		御飯280g ハムカツ 酢の物(トマト春雨) 人参と卵のスープ	御飯280g ポークソテーマスタードソース 小松菜と人参のボン酢和え けんちん汁(味噌)	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	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖
成分		エネルギー(kcal) 2677 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 87.1 g	エネルギー(kcal) 2785 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 79.0 g	エネルギー(kcal) 2535 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 75.5 g	エネルギー(kcal) 1535 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 45.5 g	エネルギー(kcal) 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g	エネルギー(kcal) 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g	エネルギー(kcal) 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g
		8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)
朝食		寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	御飯280g さんまの軽煮 味噌汁(小松菜)
昼食		寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	御飯280g 家常豆腐 鶏糸卵と春雨のサラダ カニカマススープ
夕食		寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	寮閉鎖	御飯280g 肉の甘酢鮭かけ 肉金平 南瓜とシメジの味噌汁
成分		エネルギー(kcal) 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g	エネルギー(kcal) 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g	エネルギー(kcal) 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g	エネルギー(kcal) 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g	エネルギー(kcal) 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g	エネルギー(kcal) 1952 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 74.5 g	エネルギー(kcal) 2449 kcal たんぱく質 99.7 g 脂質 77.0 g
		8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)
朝食		御飯280g 温泉卵 納豆 オクラとなめこの味噌汁	御飯280g 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 のり佃煮 干椎茸味噌汁	御飯280g 野菜炒め ふりかけ 牛蒡と絹さやの味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁 キャベツとコーンの味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ ふりかけ 里芋と厚の味噌汁	御飯280g 青梗菜とベーコンの炒め物 のり佃煮 キャベツと馬鈴薯の味噌汁	御飯280g ポイルウインナー 味噌汁 小松菜の味噌汁
昼食		御飯280g 魚の香味ソース チャップチェ かき玉汁	御飯280g 焼き肉風 トマトの搾菜和え 中華風コーンスープ	御飯280g ピピン丼 コロッケ インゲンとしめじの味噌汁	御飯280g ロコモコ フライドチキン コンソメスープ	御飯280g 冷やし中華 麻婆豆腐 原宿トッグ	御飯280g 豚キムチ マカロニサラダ 葱と搾菜のスープ	御飯280g チキンステーキ 蓮根サラダ 大根と水菜の味噌汁
夕食		御飯280g 鶏のおろし煮 スパサラ 豆腐と切干大根の味噌汁	御飯280g 韓国風漬け焼き ツナと若芽の酢の物 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g 魚の煮おろし アスパラと豚肉のカレー炒め キムチ汁	御飯280g キーマカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 鶏唐揚げ 小松菜のおかかマヨ 液種草とえのきの味噌汁	御飯280g ミンチカツ 萌黄和え 豆腐ともやしの味噌汁	御飯280g 魚の照り焼き 牛蒡と豚肉の炒め煮 ワタンのスープ
成分		エネルギー(kcal) 2363 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 88.4 g	エネルギー(kcal) 2435 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 67.1 g	エネルギー(kcal) 2601 kcal たんぱく質 92.1 g 脂質 89.9 g	エネルギー(kcal) 2643 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 92.5 g	エネルギー(kcal) 2968 kcal たんぱく質 99.5 g 脂質 99.0 g	エネルギー(kcal) 2571 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 92.7 g	エネルギー(kcal) 2783 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 112.1 g
		8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31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 牛蒡と豚肉の炒め煮 ふりかけ 玉葱味噌汁	御飯280g プリの照り焼き のり佃煮 蓮根と若芽の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 味噌汁 ニラと馬鈴薯の味噌汁	御飯280g 鶏肉のカレー炒め ふりかけ 小松菜の味噌汁	御飯280g アスパラと豚肉のカレー炒め ふりかけ 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g もやしとツナの炒め物 高菜の油炒め 液種草としめじの味噌汁
昼食		御飯280g チーズハンバーグ ツナキャベツ 人参とキノコの味噌汁	御飯280g 魚の茸おろしかけ ミートボールマヨソース 牛肉と若芽のスープ	御飯280g ぶっかけうどん(サラダチキン) 春巻き 中華ポテト	御飯280g ピーンカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 三色丼 キャベツの味噌汁 フルーツヨーグルト	御飯280g 牛肉と大根の芽の炒め 液種草とツナのマヨ和え 長ネギスープ	御飯280g ポークソテーマスタードソース 小松菜と人参のボン酢和え けんちん汁(味噌)
夕食		御飯280g 豚肉と大根の芽炒め 牛蒡サラダ オクラとコーンのスープ	御飯280g 油淋鶏 小松菜の韓国和え ニラと卵の味噌汁	御飯280g 牛肉と葱のピリ辛炒め コーンスローサラダ 茄子と小松菜の味噌汁	御飯280g 焼き肉風 キムチとツナの和え物 南瓜と茄子の味噌汁	御飯280g 鶏肉の塩だれ焼き 厚揚げの味噌炒め もずく酢入り酸湯	御飯280g チキン南蛮 カニカマの酢の物 豆腐ともやしの味噌汁	御飯280g 鶏のガーリックソテー(トマトソース) 牛蒡サラダ エノキのスープ
成分		エネルギー(kcal) 2583 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 87.1 g	エネルギー(kcal) 2697 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 94.4 g	エネルギー(kcal) 2517 kcal たんぱく質 76.5 g 脂質 68.7 g	エネルギー(kcal) 2674 kcal たんぱく質 82.1 g 脂質 104.5 g	エネルギー(kcal) 2468 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 86.1 g	エネルギー(kcal) 2635 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 85.9 g	エネルギー(kcal) 2655 kcal たんぱく質 87.4 g 脂質 108.9 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。