

令和 1年 9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

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝食	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	御飯280g 牛肉とひじきの煮物 のり佃煮 オクラと若芽の味噌汁	御飯280g 小松菜とベーコンの炒め物 味付け海苔 南瓜とシメジの味噌汁	御飯280g 肉金平 しそ胡麻木耳 牛蒡と絹さやの味噌汁	御飯280g ぜんまいの煮物 マヨ明太 里芋と覆の味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ ふりかけ キャベツと馬鈴薯の味噌汁	御飯280g 焼き鮭 のり佃煮 南瓜とえのきの味噌汁
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 親子丼 シウマイ エノキとカニカマのすまし汁	御飯280g 酢鶏 菠薐草ともやしのナムル 中華スープ	御飯280g 冷やし牛おろしうどん メンチカツ ヨーグルッパ	御飯280g チキンのトマト煮 ハムとブロッコリーの和え物 もやしと若芽の春雨スープ	御飯280g 白身魚のフライ ナポリタンソース 里芋と玉葱の味噌汁	御飯280g 鶏唐揚げ 里芋とツナのサラダ ほうれん草の味噌汁
夕食	御飯280g 鶏じゃが ミートボールマヨソース 豆腐の味噌汁	御飯280g 牛肉と筍の和風甘辛炒め 蓮根サラダ 南瓜と小松菜のスープ	御飯280g 鮭のマヨネーズ焼き ピーマンソース 豆腐と切干大根の味噌汁	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 牛肉のさつと焼き スパサラ インゲンとしめじの味噌汁	御飯280g 家常豆腐 ブロッコリーのツナ和え 里芋と人参の味噌汁	御飯280g 魚のチリソース リョネーズポテト オクラの味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 2800 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 104.3 g	エネルギー(kcal) 2510 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 75.2 g	エネルギー(kcal) 2584 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 93.4 g	エネルギー(kcal) 2789 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 68.7 g	エネルギー(kcal) 2828 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 114.2 g	エネルギー(kcal) 2691 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 99.8 g	エネルギー(kcal) 2748 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 109.3 g
	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝食	御飯280g 温泉卵 納豆 牛蒡としめじの味噌汁	御飯280g チキンボール ふりかけ 若布の味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味付け海苔 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g ひじき大豆 ふりかけ 大根・玉葱の味噌汁	御飯280g もやしとツナの炒め物 のり佃煮 ジャガイモの味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 高菜の漬物 えのきの味噌汁	御飯280g ポイルウィンナー しそ昆布 人参と玉葱の味噌汁
昼食	御飯280g 豚肉と大蔥の芽炒め 小松菜と人参のポン酢和え 菠薐草とえのきの味噌汁	御飯280g チキンステーキ トマトの搾菜和え ピリ辛中華風野菜スープ	御飯280g 魚の香味ソース 油揚げともやしの炒め物 人参の味噌汁	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 冷やし中華 チキンナゲット リンゴジュース	御飯280g シシリアンライス 春巻き 野菜スープ フルーツ白玉	御飯280g 鯉フライ 肉金平 菠薐草としめじの味噌汁
夕食	御飯280g 葱と牛肉の炒め物 南瓜サラダ コンソメスープ	御飯280g 焼き肉風 カニカマの酢の物 長ネギスープ	御飯280g チキン南蛮 涼拌三条 味噌汁(玉葱)	御飯280g 豚スタミナ焼き ツナとブロッコリーの和え物 もやしの味噌汁	御飯280g サーモンタルフライ 味噌汁 里芋と若芽の味噌汁	御飯280g 豚の中華風辛味炒め 味付け海苔 海苔と葱のスープ	御飯280g すきやき風煮 里芋のゴマ和え おおさと豆腐の清汁
成分	エネルギー(kcal) 2671 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 90.1 g	エネルギー(kcal) 2670 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 97.7 g	エネルギー(kcal) 2414 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 76.4 g	エネルギー(kcal) 2503 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 85.8 g	エネルギー(kcal) 2679 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 62.9 g	エネルギー(kcal) 2836 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 99.5 g	エネルギー(kcal) 2666 kcal たんぱく質 83.4 g 脂質 93.7 g
	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝食	御飯280g さんまの焼煮 マヨ明太 味噌汁(小松菜)	御飯280g キノコと鶏肉の甘辛炒め ふりかけ オクラと若芽の味噌汁	御飯280g キャベツと厚揚げの炒め物 味付け海苔 ジャガイモの味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 高菜の油炒め オクラの味噌汁	御飯280g ウインナーソース のり佃煮 里芋と人参の味噌汁	御飯280g 青梗菜とベーコンの炒め物 味付け海苔 玉葱味噌汁	御飯280g 温泉卵 納豆 牛蒡と絹さやの味噌汁
昼食	御飯280g 回鍋肉 ハムとブロッコリーの和え物 長ネギスープ	御飯280g 牛丼 ツナポテトサラダ 干椎茸味噌汁	御飯280g 韓国風漬け焼き ささみ・玉葱の酢の物 青梗菜の胡麻スープ	御飯280g 魚のチリソース シウマイ 豆腐ともやしの味噌汁	御飯280g 豚しゃぶ冷うどん 茄子とピーマンの味噌炒め ヨーグルッパ	御飯280g チキンチャップ 味付け海苔 玉葱と若芽の和え物 豆腐と切干大根の味噌汁	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 大根と小松菜の牛肉炒め もやしと油揚げの和え物 馬鈴薯と玉葱の味噌汁	御飯280g 鮭の煮おろし 牛蒡のコレーマヨサラダ 鶏団子の清汁	御飯280g 鶏の南蛮漬 牛蒡のコレーマヨサラダ 南瓜とシメジの味噌汁	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 牛肉と蓮根の炒め物 胡麻和え エノキとカニカマのすまし汁	御飯280g 焼き肉風 しそ胡瓜 中華スープ	御飯280g 魚の甘酢鮎かけ 餃子 肉若芽スープ
成分	エネルギー(kcal) 2702 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 109.8 g	エネルギー(kcal) 2659 kcal たんぱく質 90.8 g 脂質 87.6 g	エネルギー(kcal) 2606 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 67.8 g	エネルギー(kcal) 2732 kcal たんぱく質 82.1 g 脂質 92.2 g	エネルギー(kcal) 2492 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 67.8 g	エネルギー(kcal) 2626 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 87.1 g	エネルギー(kcal) 2672 kcal たんぱく質 81.2 g 脂質 97.2 g
	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝食	御飯280g ポイルウィンナー 高菜の漬物 里芋と覆の味噌汁	御飯280g 焼き鮭 ふりかけ もやしの味噌汁	御飯280g 牛蒡と豚肉の炒め煮 しそ昆布 南瓜とえのきの味噌汁	御飯280g 蓮根金平 マヨ明太 インゲンとしめじの味噌汁	御飯280g のり佃煮 牛蒡と牛肉の炒め煮 味噌汁(小松菜)	御飯280g 焼き鮭 しそ胡麻木耳 油揚げと馬鈴薯の味噌汁	御飯280g チキンボール(ケチャ) ふりかけ 豆腐と切干大根の味噌汁
昼食	御飯280g 牛肉の生姜焼き 菠薐草の和え物 インゲンとしめじの味噌汁	御飯280g ハヤシライス コールスローサラダ 人参と卵のスープ	御飯280g 牛肉とブロッコリー炒め物 ミモザサラダ コンソメスープ	御飯280g チキンカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 冷やし中華 餃子 長ネギスープ	御飯280g 魚の味噌焼き ミートボールの甘酢鮎 かき玉汁	御飯280g 中華丼 蓮根とインゲンのサラダ 南瓜とシメジの味噌汁
夕食	御飯280g 豚肉のオープン焼き 胡瓜の中華風酢の物 オクラとコーンのスープ	御飯280g 鶏肉の塩だれ焼き キャベツと竹輪のカレーマヨ和え 切干大根の味噌汁	御飯280g ポークチャップ 韓国風漬け焼き もやしと竹輪の酢の物 里芋と玉葱の味噌汁	御飯280g 牛肉の柳川風 小松菜のおかかマヨ 玉葱味噌汁	御飯280g チキン南蛮 ハムとブロッコリーの和え物 じゃが芋の味噌汁	御飯280g 豚塩だれ生姜焼き ひじきのサラダ 菠薐草と玉葱の味噌汁	御飯280g 鶏唐揚げ香味ソース 菠薐草とベーコンの卵炒め エノキのスープ
成分	エネルギー(kcal) 2672 kcal たんぱく質 92.1 g 脂質 99.4 g	エネルギー(kcal) 2460 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 84.0 g	エネルギー(kcal) 2609 kcal たんぱく質 94.5 g 脂質 77.6 g	エネルギー(kcal) 2836 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 118.9 g	エネルギー(kcal) 2736 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 73.3 g	エネルギー(kcal) 2706 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 97.6 g	エネルギー(kcal) 2619 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 101.0 g
	9月29日(日)	9月30日(月)					
朝食	御飯280g ポイルウィンナー ふりかけ 馬鈴薯と人参の味噌汁	御飯280g もやしとツナの炒め物 しそ昆布 玉葱味噌汁					
昼食	御飯280g エビカツ 菠薐草の華風炒め 春雨スープ	御飯280g 魚の香味ソース ナポリタンソース 肉団子スープ					
夕食	御飯280g 牛肉とアスパラの炒め物 ナムル風大根胡瓜の酢の物 南瓜と茄子の味噌汁	御飯280g 肉豆腐 三角春巻き 干椎茸味噌汁					
成分	エネルギー(kcal) 2641 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 90.3 g	エネルギー(kcal) 2482 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 69.9 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。