

# 月間献立表

令和3年度

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

		11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)	
朝食		御飯280g ハムエッグ 鯛味噌 味噌汁 ヤクルト	御飯280g さわらの西京焼き 厚焼卵 梅干し 味噌汁	御飯280g 野菜とウインナーのソテー 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ぶりの照り焼き 肉団子 味噌汁	パン ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g 彩野菜の玉子焼き ポイルウインナー 味噌汁	
		御飯280g 八宝菜 春巻き コンスープ	御飯280g 鶏唐揚げ ポテトサラダ 魚ソーメン清汁	御飯280g 白身魚&えびフライ ほうれん草の胡麻和え すまし汁	御飯280g とんこつラーメン 餃子 みかん	御飯280g ビビンバ丼 中華風わかめスープ フルーツヨーグルト	御飯280g 筑前煮 蓮根サラダ つみれ汁	
		御飯280g アジフライ 大豆五目煮 ミニトマト 味噌汁	御飯280g 豚肉バラ大根 ちくわの磯部揚げ 納豆 味噌汁	御飯280g 親子煮 胡瓜とキャベツの昆布和え 味噌汁	御飯280g きのこ豚肉のソース炒め 揚げ里芋のあんがらめ ミニトマト 味噌汁	御飯280g 豚の生姜焼き コールスローサラダ けんちん汁	御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ 春雨の酢の物 きのこのスープ	
栄養成分	エネルギー 2502 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 88.5 g	エネルギー 2605 kcal たんぱく質 104.1 g 脂質 84.8 g	エネルギー 2360 kcal たんぱく質 73.1 g 脂質 67.7 g	エネルギー 2702 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 63.9 g	エネルギー 2549 kcal たんぱく質 100.2 g 脂質 81.8 g	エネルギー 2402 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 73.1 g		
		11月7日(日)	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)
朝食		御飯280g 鮭の塩焼き 厚焼卵 ウインナースープ	御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ しそ昆布 味噌汁	御飯280g 肉団子 赤魚西京焼き 味噌汁 ヤクルト	パン ベーコンエッグ スープ バナナ 牛乳	御飯280g 鯖の塩焼き ひじきの煮物 味噌汁	御飯280g ブリの照り焼き 金平牛蒡 味噌汁
		御飯280g 豚肉のニンニク味噌炒め カニカマのサラダ 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 水餃子のスープ パイナップル	御飯280g 白身魚&イカフライ 胡瓜と人参の甘酢漬け じゃが芋のみそ汁	御飯280g 肉うどん 春巻き・チヂミ りんご	御飯280g カツオフライ&肉じゃがコロック 蒸しナスののろろかけ 清汁	御飯280g オムライス きびなごさくさく揚げ 野菜のスープ	御飯280g 豚肉の高菜炒め 大根のサラダ コンスープ
		御飯280g シチュー きんぴら包み焼 珈琲ゼリー	御飯280g チキンのオープンチーズ焼き スパソテー はんぺんのすまし汁	御飯280g ポークチャップ マカロニサラダ パンブキンスープ	御飯280g 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー 麦のスープ	御飯280g 牛すき煮 ツナキャベツ ミニトマト 味噌汁	御飯280g 鶏肉と蓮根の甘辛炒め 春雨の酢の物 つくねのスープ	御飯280g とんかつ 炒り豆腐 味噌汁
栄養成分	エネルギー 2456 kcal たんぱく質 78.0 g 脂質 78.7 g	エネルギー 2541 kcal たんぱく質 78.5 g 脂質 81.8 g	エネルギー 2667 kcal たんぱく質 78.6 g 脂質 90.4 g	エネルギー 2627 kcal たんぱく質 76.7 g 脂質 69.9 g	エネルギー 2706 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 83.1 g	エネルギー 2453 kcal たんぱく質 74.6 g 脂質 81.7 g	エネルギー 2500 kcal たんぱく質 73.0 g 脂質 88.2 g	
		11月14日(日)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)
朝食		御飯280g ポイルウインナー しそ昆布 味噌汁	御飯280g ハムエッグ 鯛味噌 味噌汁 ヤクルト	御飯280g さわらの西京焼き 温泉卵 味噌汁	御飯280g 野菜とウインナーのソテー 味噌汁 ヤクルト	パン ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g 鯖の塩焼き 肉団子 味噌汁	御飯280g 味の花 ポイルウインナー 味噌汁
		御飯280g 鶏の照り焼き 卵サラダ 桜えびとチンゲン菜のスープ	御飯280g 豚肉と大根の甘辛煮 ツナポテトサラダ 若布スープ	御飯280g 肉じゃが 牛蒡サラダ 味噌汁	御飯280g チャンポン しゅうまい スティックシュークリーム	御飯280g サーモンチーズフライ 厚揚げと里芋のそぼろ煮 味噌汁	御飯280g そぼろ親子丼 ちくわの磯部揚げ 豆腐のすまし汁	御飯280g 豚肉と蓮根のバター醤油炒め キャベツの梅和え 味噌汁
		御飯280g キーマカレー カリカリじゃこサラダ ヨーグルト	御飯280g チキン南蛮 いんげんの胡麻和え すまし汁	御飯280g ミートボール(煮込み) 人参と竹輪のカレーマヨ和え 野菜のスープ	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 オニオンサラダ ほうれん草のかき玉汁	御飯280g ガリパタチキン 胡瓜とチーズのおかか和え ミニトマト みそ汁	御飯280g 豚肉と茄子の味噌炒め ほうれん草のナムル コンソメスープ オレンジ	御飯280g うすら卵ウインナー串 がんもどきの煮物 おくらの清汁
栄養成分	エネルギー 2600 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 94.1 g	エネルギー 2636 kcal たんぱく質 85.5 g 脂質 95.7 g	エネルギー 2335 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 67.7 g	エネルギー 2435 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 57.0 g	エネルギー 2735 kcal たんぱく質 103.4 g 脂質 93.6 g	エネルギー 2342 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 73.4 g	エネルギー 2464 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 94.1 g	
		11月21日(日)	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)
朝食		御飯280g 鮭の塩焼き 厚焼卵 味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ポイルウインナー 金平牛蒡 味噌汁	御飯280g 肉団子 赤魚西京焼き 味噌汁 ヤクルト	パン ベーコンエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き シラスの玉子寄せ 味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 牛蒡サラダ 肉団子スープ
		御飯280g 鶏唐揚げ 大根サラダ 味噌汁	御飯280g 皿うどん 水餃子のスープ 大学芋	御飯280g かつとじ もずくの酢の物 味噌汁	御飯280g かき揚げうどん 焼き鳥 ゼリー	御飯280g グラタン アスパラソテー かき玉汁	御飯280g 温玉豚丼 ハムと野菜のマリネ 味噌汁	御飯280g 秋刀魚のかば焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁
		御飯280g ハヤシライス 海藻サラダ はちみつレモンゼリー	御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 蓮根リゾ ミニトマト あさりのみそ汁	御飯280g エビのチリソース ピーマンソテー 竹の子のスープ	御飯280g 豚チゲ煮 春巻き 味噌汁	御飯280g 鱈フライ&茄子のはさみ揚げ 豚汁	御飯280g タンドリーチキン ポテトサラダ もずくスープ	御飯280g メンチカツ さばとやしのごま酢和え ミニトマト 野菜のスープ
栄養成分	エネルギー 2488 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 85.3 g	エネルギー 2523 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 80.1 g	エネルギー 2368 kcal たんぱく質 78.6 g 脂質 70.3 g	エネルギー 2459 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 54.3 g	エネルギー 2636 kcal たんぱく質 76.3 g 脂質 93.1 g	エネルギー 2442 kcal たんぱく質 111.8 g 脂質 72.7 g	エネルギー 2533 kcal たんぱく質 73.9 g 脂質 80.6 g	
		11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)				
朝食		御飯280g ポイルウインナー 鰯カツオ煮 味噌汁	御飯280g ハムエッグ のり佃煮 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 野菜とウインナーのソテー 味噌汁				
		御飯280g 豆腐ハンバーグ ちくわとレンコンのきんぴら ウインナーと野菜のスープ	御飯280g 鶏照りタルタル 胡瓜のレモン和え 卵スープ	御飯280g マー坊茄子 ワカメスープ さつま芋の甘煮				
		御飯280g ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g 焼肉炒め 揚げだし豆腐 味噌汁 りんご	御飯280g 油淋鶏 スパサラ 野菜のスープ				
栄養成分	エネルギー 2513 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 79.5 g	エネルギー 2612 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 89.1 g	エネルギー 2336 kcal たんぱく質 74.6 g 脂質 72.7 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。