

# 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

		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3日(金)		12月4日(土)					
朝食 昼食 夕食 栄養成分		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 ぶりの照り焼き 肉団子 味噌汁		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 コロッケ&えびフライ ほうれん草のおかか和え すまし汁		御飯280g 担々麺 ピリ辛胡瓜		御飯280g カツ丼 魚ソーメンのすまし汁		御飯280g 筑前煮 ポテトサラダ つみれ汁					
		御飯280g 鶏肉の香草焼き 人参と竹輪のきんぴら 納豆 味噌汁		御飯280g 鶏唐揚げ 青椒肉絲 味噌汁		御飯280g 串なし焼き鳥 シーチキンサラダ 豚汁		御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ 炒り豆腐 きのこのスープ					
		2522 kcal 76.7 g 86.3 g		2750 kcal 88.7 g 79.6 g		2439 kcal 86.8 g 74.6 g		2551 kcal 83.6 g 88.8 g					
12月5日(日)		12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)		12月11日(土)	
朝食 昼食 夕食 栄養成分	御飯280g 鮭の塩焼き マヨ明太 スープ	御飯280g チキンナゲット 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 しらすの玉子寄せ 味噌汁	御飯280g 肉団子 豚味噌 味噌汁 ヤクルト	パン ハムエッグ 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 鮭の塩焼き ひじきの煮物 味噌汁	御飯280g ポイルウインナー しそ昆布 味噌汁					
	御飯280g しめじと鶏肉の照りマヨ炒め カニカマとほうれん草の和え物 野菜スープ	御飯280g 八宝菜 春巻き 中華風コーンスープ	御飯280g 鶏の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	御飯280g 肉うどん 茶碗蒸し はちみつレモンゼリー	御飯280g 豚キムチ つみれ汁	御飯280g チャーハン 餃子 野菜スープ	御飯280g 豚肉の高菜炒め 大根のサラダ 白菜とコーンのスープ						
	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g 鶏唐揚げ パンサンスー キャベツとはんぺんのすまし汁	御飯280g ポークチャップ フライドポテト 団子汁	御飯280g ハンバーグ(デミソース) ほうれん草バター炒め 生麩の清汁	御飯280g すき焼風煮 しらす干しの酢の物 ミニトマト 味噌汁	御飯280g 鶏肉と蓮根の甘辛炒め スパサラ ミネストローネ	御飯280g チキンカツ ポテトサラダ ミニトマト 味噌汁						
	エネルギー 2471 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 88.6 g	2626 kcal 78.1 g 95.0 g	2409 kcal 81.7 g 72.6 g	2646 kcal 73.8 g 67.6 g	2569 kcal 97.5 g 78.9 g	2507 kcal 74.0 g 89.4 g	2493 kcal 69.6 g 94.3 g						
12月12日(日)		12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)		12月18日(土)	
朝食 昼食 夕食 栄養成分	御飯280g ブリの照り焼き☆ 金平牛蒡 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ みそ汁 ヤクルト	御飯280g さわらの西京焼き パンブキンエッグ 味噌汁	御飯280g ウインナーカツ 牛蒡の味噌汁 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 鯖の塩焼き 肉団子 味噌汁	御飯280g オムレツ 味の花 味噌汁					
	御飯280g 油淋鶏 卵とチーズサラダ エノキのスープ	御飯280g 豚肉と大根の甘辛煮 ナムル 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 厚揚げと大根のそぼろ煮 味噌汁	御飯280g 親子丼 ちくわの磯部揚げ 豆腐のすまし汁	御飯280g 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 ハヤシライス カリカリじゃこサラダ ヨーグルト	御飯280g チキン南蛮 ナポリタンソテー すまし汁	御飯280g 鶏つくねの照焼き 人参と竹輪のサラダ パンブキンスープ	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 鶏肉のレモンバターソテー 胡瓜とチーズのおかか和え ミニトマト 味噌汁	御飯280g メンチカツ いんげんとサバの和え物 けんちん汁 オレンジ	御飯280g 鶏唐揚げ がんもどきの煮物 おくら清汁						
	エネルギー 2406 kcal たんぱく質 75.2 g 脂質 79.2 g	2705 kcal 86.0 g 97.7 g	2353 kcal 69.0 g 71.0 g	2519 kcal 75.6 g 66.6 g	2725 kcal 103.5 g 93.6 g	2339 kcal 75.9 g 66.7 g	2392 kcal 83.9 g 81.1 g						
12月19日(日)		12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)		12月25日(土)	
朝食 昼食 夕食 栄養成分	御飯280g 鮭の塩焼き 味付け海苔 味噌汁(大根)	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 ウインナーカツ 味噌汁	御飯280g 肉団子 赤魚西京焼き みそ汁 ヤクルト	牛乳ぱん スクランブルエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 牛蒡サラダ 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 牛蒡サラダ 味噌汁	御飯280g パンブキンエッグ 鯖の塩焼き 肉団子スープ					
	御飯280g 甘辛鶏牛蒡の炒め 大根サラダ 味噌汁(大根)	御飯280g 焼きそば 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	とんこつラーメン 餃子 ゼリー	御飯280g 麻婆豆腐 三つ葉のかき玉汁 中華ポテト	御飯280g 温玉口モコモコ丼 もやしとハムのサラダ すまし汁(わかめ)	御飯280g 鮭のマヨネーズ焼き 竹の子の卵とじ 味噌汁						
	御飯280g もみの木ハンバーグカレー 海藻サラダ ゼリー	御飯280g 豚肉とアスパラの洋風炒め物 蓮根がら ミニトマト あさりのみそ汁	御飯280g 白身魚チリソースかけ ほうれん草の卵とじ 竹の子のスープ	御飯280g 豚バラピーマン 大根とツナのサラダ ミニトマト 味噌汁	御飯280g えびカツ&鱈フライ 豚汁 クリスマスケーキ	御飯280g 焼肉炒め 揚げ里芋のあんがらめ 春雨スープ	御飯280g フライドチキン ズッキーニのチーズ焼き カボチャのスープ						
	エネルギー 2507 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 83.6 g	2566 kcal 82.2 g 61.2 g	2510 kcal 74.4 g 81.5 g	2100 kcal 75.3 g 64.0 g	2860 kcal 88.0 g 97.8 g	2456 kcal 80.8 g 72.7 g	2452 kcal 84.0 g 89.6 g						
12月26日(日)		12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)			
朝食 昼食 夕食 栄養成分	御飯280g さつま揚げ 脳カツ煮 味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 肉団子 ポイルウインナー 味噌汁	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">寮 閉 鎖 期 間</div> 									
	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 ビーフカレー 海藻サラダ										
	御飯280g シチュー 豚しゃぶサラダ	御飯280g 豚の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 りんご											
	エネルギー 2370 kcal たんぱく質 78.7 g 脂質 66.6 g	2530 kcal 91.9 g 84.9 g	1472 kcal 42.9 g 42.9 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。