

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

		2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月5日(土)		
朝食		御飯280g 肉団子 しそ昆布 厚揚げのみそ汁	御飯280g 野菜とウィンナーのソテー 豆腐となめこの味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g きんぴら包み焼 マヨ明太 里芋の味噌汁	御飯280g 彩野菜の玉子焼き カツオ みそ汁		
昼食		御飯280g ミートスパゲティ 野菜がら かき玉スープ	御飯280g 揚げ出し豆腐 筑前煮 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g しょうゆラーメン 恵方巻き	御飯280g かき揚げ丼 ワカメのスープ フルーチェ	御飯280g 鶏の照り焼き 野菜炒め 呉汁		
夕食		御飯280g カレーのから揚げ 茄子の味噌炒め つみれ汁	御飯280g 鶏唐揚げ コールスローサラダ おくらのみそ汁	御飯280g メンチカツ 大根のサラダ 白菜の味噌汁	御飯280g ささみロールカツ ミニトマト 豚汁	御飯280g サーモンチーズフライ 炒り豆腐 ポトフ		
栄養成分		エネルギー 2715 kcal たんぱく質 95.4 g 脂質 75.7 g	2405 kcal 72.5 g 75.6 g	2710 kcal 85.7 g 73.8 g	2363 kcal 66.9 g 64.2 g	2439 kcal 95.4 g 83.7 g		
		2月6日(日)	2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)	2月12日(土)
朝食	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 ウィンナースープ	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 厚焼卵 金平牛蒡 小松菜と揚げの味噌汁	御飯280g チキンナゲット ふりかけ 味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん スクランブルエッグ スープ バナナ 牛乳	御飯280g さつま揚げ ひじきの煮物 みそ汁	御飯280g ウィンナー 金平牛蒡 チンゲン菜のみそ汁	
昼食	御飯280g とんかつ かんもどきの煮物 小松菜の味噌汁	御飯280g 八宝菜 春巻き 中華風ワカメスープ	御飯280g 白身魚フライ&えびかつ 春雨サラダ ほうれん草のすまし汁	御飯280g 肉うどん 茶碗蒸し	御飯280g 油淋鶏 胡瓜とチーズのおかか和え けんちん汁	御飯280g チャーハン エビのチリソース 水餃子のスープ	御飯280g 豚キムチ かぼちゃコロッケ(チーズ) 白菜とコーンのスープ	
夕食	御飯280g シチュー ハムと卵の野菜がら ゼリー	御飯280g チキン南蛮 スパゲティ はんぺんのすまし汁	御飯280g 麻婆豆腐 チヂミ 中華風コーンスープ	御飯280g チーズハンバーグ インゴンのソテー キャベツのスープ	御飯280g すき焼風煮 いか唐揚げ ミニトマト 味噌汁	御飯280g おでん 茄子のさき揚げ はちみつレモンゼリー	御飯280g 鶏つくねの照り焼き ごぼうのから揚げ ミニトマト 豚汁	
栄養成分	エネルギー 2383 kcal たんぱく質 73.9 g 脂質 68.2 g	2780 kcal 86.3 g 104.5 g	2667 kcal 77.7 g 94.7 g	2637 kcal 80.8 g 76.3 g	2828 kcal 102.2 g 92.0 g	2368 kcal 92.5 g 57.9 g	2488 kcal 67.1 g 83.9 g	
		2月13日(日)	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)
朝食	御飯280g しそ昆布 サバカレー煮 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ みそ汁 ヤクルト	御飯280g 豚みそ 味噌汁 味噌汁	御飯280g 野菜とウィンナーのソテー 牛蒡の味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ハムエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g 肉団子 納豆 小松菜の味噌汁	御飯280g 鶏の塩焼き カツオ 味噌汁	
昼食	御飯280g チキンチリマヨソース 春雨の酢の物 野菜のスープ	御飯280g えびグラタン カリカリベーコンサラダ ケーキ	御飯280g ひれかつ マカロニサラダ 団子汁	御飯280g チャンポン 春巻き	御飯280g 魚の甘酢野菜あんかけ 肉じゃが 味噌汁	御飯280g ピビンパ 岩布スープ りんご	御飯280g 鶏のレモンバター焼き うずら卵ウィンナー串 スープ	
夕食	御飯280g ハムカツカレー 海藻サラダ ヨーグルト	御飯280g 魚の竜田揚げ 厚揚げと大根のそぼろ煮 菜の花のみそ汁	御飯280g ミートボール(煮込み) えだまめがら ポトフ	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 ジャーマンポテト 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 ミニトマト 豆腐のみそ汁	御飯280g 鶏唐揚げ シーチキンサラダ けんちん汁	御飯280g 鮭のマヨネーズ焼き ポロセーネ カニカマのすまし汁	
栄養成分	エネルギー 2702 kcal たんぱく質 84.0 g 脂質 95.2 g	2555 kcal 82.2 g 87.8 g	2654 kcal 80.6 g 84.8 g	2694 kcal 73.8 g 83.9 g	2620 kcal 99.4 g 78.0 g	2635 kcal 95.3 g 100.1 g	2571 kcal 92.2 g 100.7 g	
		2月20日(日)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26日(土)
朝食	御飯280g 目玉焼き風オムレツ シーチキン 厚揚げのみそ汁	御飯280g スクランブルエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁 チンゲン菜のみそ汁	御飯280g チキンナゲット ふりかけ みそ汁 ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g きんぴら包み焼 調味噌 じゃが芋のみそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き シラスの玉子寄せ 肉団子スープ	
昼食	御飯280g 甘辛鶏牛蒡の炒め 大根サラダ えのきのみそ汁	御飯280g あんかけ焼きそば ワンタンスープ パイナップル	御飯280g チキン南蛮 ナムル みそ汁	御飯280g チキンのオープン焼き(チーズ) レンコンと油揚げのきんぴら つみれ汁	御飯280g 麻婆豆腐 かき玉汁 中華ポテト	御飯280g 親子丼 魚ソーメンのすまし汁 プリン	御飯280g お好み焼きセット ワカメスープ	
夕食	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ(蒸し鶏) ヨーグルト	御飯280g 生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	御飯280g シチュー 豚しゃぶサラダ ミニトマト 珈琲ゼリー	御飯280g 豆腐ハンバーグ にら玉(えび入り) ウィンナーと野菜のスープ	御飯280g 白身魚&えびフライ 豚汁	御飯280g 回鍋肉 揚げだし豆腐 春雨スープ	御飯280g 鶏唐揚げ スパゲティ(ナポリタン) 里芋のみそ汁	
栄養成分	エネルギー 2380 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 77.0 g	2791 kcal 89.1 g 84.3 g	2638 kcal 89.0 g 88.3 g	2578 kcal 91.6 g 83.1 g	2738 kcal 89.3 g 87.6 g	2484 kcal 87.5 g 71.3 g	2567 kcal 83.7 g 74.8 g	
		2月27日(日)	2月28日(月)					
朝食	御飯280g さつま揚げ マヨ明太 味噌汁(大根)	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト						
昼食	御飯280g アツメンチ&鶏つまみ揚げ 大根の甘酢和え ウィ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 エノキとカニカマのすまし汁						
夕食	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ 杏仁豆腐☆	御飯280g 豚子グ煮 蓮根サラダ ミニトマト ワカメと春雨のスープ						
栄養成分	エネルギー 2611 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 91.4 g	2450 kcal 91.7 g 76.5 g						