



月間献立表



令和5年度		8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
朝食		バイキング	バイキング	バイキング	バイキング	バイキング
昼食		御飯280g ハヤシライス 海藻サラダ	御飯280g とんかつ 里芋のそぼろ煮 大根の味噌汁	御飯280g 豚丼 ピリ辛胡瓜 巻き麩のすまし汁	御飯280g 鶏の照り焼き もやしとハムのサラダ カニカマのすまし汁	御飯280g かきあげうどん 胡瓜の浅漬け
夕食		御飯280g メンチカツ&エビカツ マカロニサラダ すまし汁	御飯280g 鶏肉のハニーマスタード スパソテー エノキのスープ	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き ゴーヤチャンプルー 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 ポテトサラダ 小松菜の清汁	御飯280g 豚の生姜焼き ほうれん草のナムル フントンスープ
栄養成分		2310 kcal 65.3 g 68.9 g	2448 kcal 72.1 g 76.7 g	2146 kcal 80.1 g 54.5 g	2477 kcal 92.3 g 86.4 g	2131 kcal 68.4 g 34.5 g
		8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)
朝食		バイキング	バイキング	~ 寮閉鎖 (8/8~8/15) ~		
昼食	御飯280g チャーハン 春巻き チンゲン菜とワカメのスープ	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ				
夕食	御飯280g 豚キムチ コロッケ はんぺんのすまし汁					
栄養成分	エネルギー 2220 kcal たんぱく質 71.8 g 脂質 61.4 g	1312 kcal 33.4 g 30.9 g				
		8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)
朝食					バイキング	バイキング
昼食				御飯280g キーマカレー 野菜サラダ	御飯280g 中華丼 餃子	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め きびなごさくさく揚げ 豆腐のすまし汁
夕食			御飯280g 野菜コロッケ&白身魚7分 人参と竹輪のカレーマヨ和え 小松菜の味噌汁	御飯280g 和風ハンバーグ スパサラ コーンスープ	御飯280g 唐揚(カレー風味) コールスローサラダ 豚汁	御飯280g サーモンチーズフライ 肉じゃが ウインナースープ
栄養成分	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g	0 kcal 0.0 g 0.0 g	0 kcal 0.0 g 0.0 g	1877 kcal 53.3 g 69.0 g	2534 kcal 65.1 g 88.2 g	2837 kcal 102.7 g 116.4 g
		8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)
朝食		バイキング	バイキング	バイキング	バイキング	バイキング
昼食	御飯280g 冷やし牛おろしうどん ツナキャベツ	御飯280g 麻婆豆腐 棒棒鶏 中華風コーンスープ	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	御飯280g ポークチャップ 揚げ出し豆腐 コンソメスープ	御飯280g 親子丼 漬物 豆腐と若芽のすまし汁	御飯280g 鶏肉のレモンバターソテー シーチキンサラダ トマトスープ
夕食	御飯280g 焼肉炒め いかフリッター 桜茸のかき玉汁	御飯280g 弁かか&えび7分 野菜サラダ ちくわのすまし汁	御飯280g チキン南蛮 金平牛蒡 もよしの味噌汁	御飯280g グラタン アジフライ エノキのすまし汁	御飯280g 魚の甘酢揚げ ジャーマンポテト すまし汁	御飯280g ずき焼風煮 うずら卵ウインナー串 すまし汁
栄養成分	エネルギー 2353 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 51.0 g	2337 kcal 79.0 g 64.0 g	2467 kcal 72.9 g 85.2 g	2534 kcal 84.9 g 77.2 g	2133 kcal 72.5 g 52.3 g	2555 kcal 88.5 g 93.1 g
		8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
朝食		バイキング	バイキング	バイキング	バイキング	バイキング
昼食	御飯280g 焼きそば 餃子	御飯280g 回鍋肉 春巻き 豆腐の清汁	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ(カリカリベーコン)	御飯280g 鶏唐揚げ 大根サラダ 野菜のスープ	御飯280g 牛丼 浅漬け ほうれん草の清汁	
夕食	御飯280g 油淋鶏 ポテトサラダ 野菜スープ	御飯280g 煮込みハンバーグ もやし炒め 卵スープ	御飯280g 豚肉のソース生姜焼き 小松菜の胡麻和え けんちん汁	御飯280g 八宝菜 白身魚フリッター ワカメスープ	御飯280g メンチカツ&白身魚 胡瓜とワカメの酢の物 野菜のスープ	
栄養成分	エネルギー 2672 kcal たんぱく質 83.6 g 脂質 78.6 g	2382 kcal 82.8 g 66.8 g	2430 kcal 75.7 g 77.9 g	2547 kcal 91.4 g 94.3 g	2169 kcal 72.6 g 45.4 g	

