

令和5年度  月間献立表  学校法人 宮崎キャンパス 日章学園グループ 株式会社 日章

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝食	御飯280g さつま揚げ 味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g 鯖の塩焼き 白菜の味噌汁	御飯280g オムレツ 味噌汁
昼食	御飯280g とんこつラーメン 昆布和え	豚肉のボン酢炒め	御飯280g ビーフシチュー 野菜サラダ	サシロ-ルカツ&白身魚フライ 弁当	御飯280g 中華丼 ゼリー	鶏肉の照り焼き弁当	御飯280g 肉うどん 胡瓜の浅漬け
夕食	御飯280g 豚キムチ 春巻き チンゲン菜のスープ	御飯280g 冷汁 チーズハンバーグ 野菜サラダ	御飯280g ミンチカツ&コロッケ 胡瓜の中華風酢の物 ちやしの味噌汁	御飯280g 回鍋肉 シュウマイ 中華風コーンスープ	御飯280g とんかつ スパッテー ウィンナーと野菜のスープ	御飯280g 豚肉のトマト煮込み ポテトサラダ 野菜スープ	御飯280g 魚の竜田揚げ ポロネーゼ 卵スープ
栄養成分	エネルギー 2270 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 46.4 g	2844 kcal 101.5 g 99.1 g	2295 kcal 71.4 g 58.9 g	2398 kcal 94.3 g 56.6 g	2564 kcal 73.8 g 75.8 g	2716 kcal 106.2 g 87.9 g	2537 kcal 82.0 g 63.7 g
	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝食	御飯280g ミートボール チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳	御飯280g オムレツ 小松菜の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 味噌汁
昼食	御飯280g チャンポン ピリ辛胡瓜	御飯280g 青椒肉絲 シュウマイ ワカメスープ	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	白身魚&ミニハンバーグ弁当	御飯280g 牛とじ丼 ゼリー	チキン南蛮弁当	御飯280g 担々麺 胡瓜の浅漬け
夕食	御飯280g 鯉フライ 厚揚げと大根のそぼろ煮 じゃが芋の味噌汁	御飯280g シチュー 豚しゃぶサラダ	御飯280g 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 豚汁	御飯280g 八宝菜 餃子 中華風コーンスープ	御飯280g 鶏のレモンペッパー焼き マカロニサラダ 清汁	御飯280g すき焼風煮 いかフリッター すまし汁(わかめ)	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト ほうれん草のすまし汁 ウィンナースープ
栄養成分	エネルギー 2519 kcal たんぱく質 74.5 g 脂質 60.1 g	2599 kcal 112.6 g 71.7 g	2683 kcal 95.9 g 96.5 g	2725 kcal 83.1 g 104.7 g	2702 kcal 105.0 g 96.7 g	2747 kcal 100.5 g 101.3 g	2533 kcal 77.4 g 72.7 g
	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 里芋のみそ汁 牛乳	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁
昼食	御飯280g ナポリタンハッゲティ 野菜サラダ	鶏肉の照り焼き	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	えびカツ&南瓜コロッケ 弁当 (チーズ入り)	御飯280g 親子丼 ゼリー	唐揚げ弁当	御飯280g きつねうどん 浅漬け
夕食	御飯280g 焼肉炒め きびなごさくさく揚げ 大根のみそ汁	御飯280g ロールキャベツ(1) ポテトサラダ コーンスープ	御飯280g ハンバーグ(デミソース) シーチキンサラダ 白菜とコーンのスープ	ビュッフェ	御飯280g ミンチカツ&白身魚 胡瓜とワカメの酢の物 大根のみそ汁	御飯280g 豚塩だれ生姜焼き ひじきの煮物 ちくわのすまし汁	御飯280g かつとじ ちやしの棒々鶏 えのきのすまし汁
栄養成分	エネルギー 2940 kcal たんぱく質 97.1 g 脂質 93.7 g	2768 kcal 88.0 g 102.7 g	2519 kcal 69.3 g 81.5 g	2097 kcal 53.8 g 47.4 g	2379 kcal 81.8 g 62.2 g	2476 kcal 111.2 g 73.1 g	2239 kcal 76.4 g 63.8 g
	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝食	御飯280g さつま揚げ チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き ちやしの味噌汁 牛乳	御飯280g オムレツ 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁
昼食	御飯280g ジャージャー麺 三色ナムル	御飯280g 鶏唐揚げ 小松菜の和え物 トマトスープ	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ	チーズミンチカツ&えびカツ 弁当	御飯280g 三色丼 ゼリー	とんかつ弁当	御飯280g かきあげうどん 浅漬け
夕食	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め ブロッコリーおかか胡麻和 野菜スープ	御飯280g グラタン メンチカツ すまし汁(わかめ)	御飯280g 揚げ魚のチリマヨかけ 筑前煮 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 牛すき煮 白身魚フリッター すまし汁(わかめ)	御飯280g 鶏天 ポークビーンズ エノキとカニカマのすまし汁	御飯280g 麻婆豆腐 トマトと蒸し鶏のチヂミ 中華風ワカメスープ	御飯280g カリパタチキン 卵サラダ ほうれん草とえのきのすまし汁
栄養成分	エネルギー 2723 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 83.3 g	2736 kcal 95.5 g 95.6 g	2394 kcal 75.5 g 70.8 g	2604 kcal 92.4 g 81.8 g	2559 kcal 95.3 g 84.7 g	2651 kcal 101.4 g 75.6 g	2554 kcal 83.8 g 74.9 g
	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)				
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁				
昼食	御飯280g 焼きそば 餃子	煮込みハンバーグ弁当	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ				
夕食	御飯280g 豚肉のトマト煮込み 春雨サラダ 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 ちくわの磯部揚げ 豆腐の清汁	御飯280g 鶏肉のハニーマスタード カリカリじゃこサラダ 豚汁				
栄養成分	エネルギー 2826 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 90.8 g	2624 kcal 98.5 g 86.7 g	2688 kcal 106.3 g 96.3 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。			

