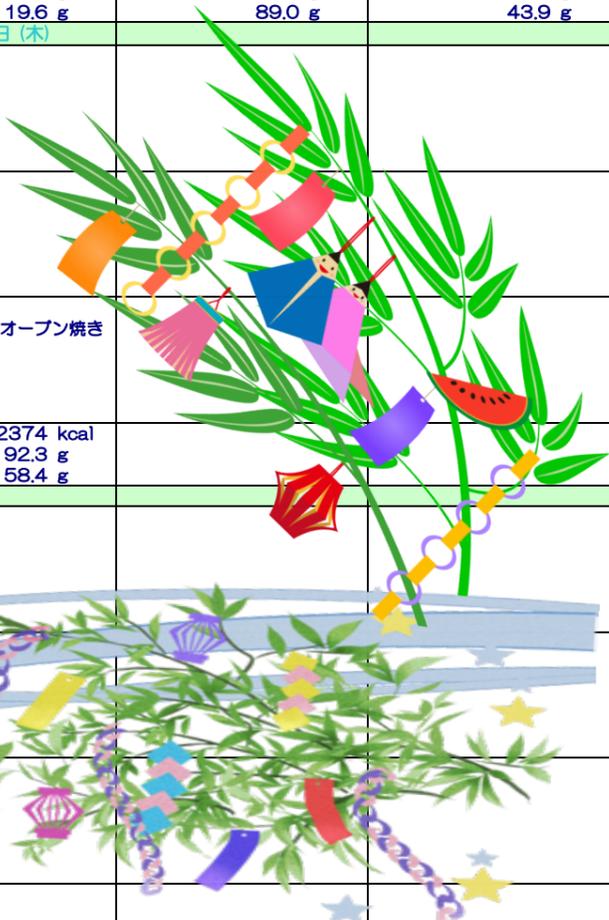


# ★☆☆★ 月間献立表 ★☆☆★

令和7年度

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

		7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	
朝食	御飯280g ベーコンエッグ 豆腐の味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g スクランブルエッグ 納豆 豆腐とわかめ味噌汁	御飯280g さつまいも揚げ 温泉卵 みそ汁		
		御飯280g 高菜ピラフ ちくわのすまし汁	御飯280g 鶏照りタルタル 野菜サラダ 大根のみそ汁	御飯280g 親子丼 ほうれん草のすまし汁	御飯280g 冷やしうどん 浅漬け	御飯280g 鯡ワイ&コロッケ 海藻サラダ かき玉汁	
		御飯280g 豚肉の香味だれ サラダ みそ汁	御飯280g 回鍋肉 シュウマイ コンスープ	特別デー	御飯280g 魚のチーズマヨ焼き 南瓜のそぼろ煮 大根の味噌汁	御飯280g 和風ハンバーグ 牛蒡サラダ 大根の味噌汁	
		エネルギー 2291 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 77.5 g	エネルギー 3238 kcal たんぱく質 125.6 g 脂質 142.0 g	エネルギー 2637 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 96.2 g	エネルギー 2374 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 50.4 g	エネルギー 2453 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 75.3 g	
	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 豆腐とわかめのみそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 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 みそ汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	御飯280g オムレツ ほうれん草の味噌汁
	御飯280g ナポリタンが「ゲティ」 野菜スープ	ミンチカレー 海藻サラダ	白身魚ワイ弁当	鶏唐揚げ弁当	御飯280g ピピンパ舞 ヨーグルト	豚肉のごまだれ弁当	御飯280g コロッケ&イカフライ マカロニサラダ 大根の味噌汁
	御飯280g 串カツ 野菜炒め 味噌汁	御飯280g ミートボールの甘酢能 かにかまと胡瓜のサラダ わかめと春雨のスープ	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 蒸し鶏サラダ 牛蒡の味噌汁	御飯280g 回鍋肉 小籠包 牛蒡の味噌汁	御飯280g 肉じゃが 胡瓜と鶏肉のゴマサラダ 白菜の味噌汁	御飯280g ヤンニョムチキン サラダ エノキのすまし汁	御飯280g チキンステーキ ごぼうのから揚げ トマトスープ
	エネルギー 2630 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 71.0 g	エネルギー 2132 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 76.7 g	エネルギー 2618 kcal たんぱく質 87.9 g 脂質 88.0 g	エネルギー 2896 kcal たんぱく質 102.6 g 脂質 106.6 g	エネルギー 2598 kcal たんぱく質 85.5 g 脂質 88.5 g	エネルギー 2837 kcal たんぱく質 105.7 g 脂質 108.1 g	エネルギー 2652 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 77.9 g
	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
朝食	御飯280g さつまいも揚げ チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 納豆 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
	御飯280g 肉うどん 胡瓜の浅漬け	御飯280g ハヤシライス サラダ	御飯280g 冷やし中華 わかめスープ	御飯280g 豚キムチ マカロニサラダ わかめスープ	御飯280g 中華丼 中華風コンスープ	御飯280g ジャージャー麺 わかめスープ	御飯280g 焼肉炒め たこ焼 卵スープ☆
	御飯280g かつとじ 冷奴 小松菜のみそ汁	御飯280g 油淋鶏 春雨サラダ 大根の味噌汁	御飯280g 麻婆豆腐 春巻き わかめスープ	御飯280g 塩唐揚げ ハムと野菜のマリネ しめじの味噌汁	ピュッフェ	御飯280g 魚の竜田揚げ チーズポテト 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	御飯280g チキンかつ 春雨の酢の物 みそ汁
	エネルギー 2443 kcal たんぱく質 79.6 g 脂質 58.3 g	エネルギー 2547 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 88.0 g	エネルギー 2472 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 67.7 g	エネルギー 2606 kcal たんぱく質 100.3 g 脂質 88.6 g	エネルギー 1926 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 45.1 g	エネルギー 2819 kcal たんぱく質 94.5 g 脂質 85.5 g	エネルギー 2543 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 78.9 g
	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26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(大根) ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ みそ汁	御飯280g ミートボール 味噌汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 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
	御飯280g 焼きそば ほうれん草のかきたま汁	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ	御飯280g 冷やし中華 浅漬け	御飯280g チャーハン 中華風コンスープ	御飯280g 豚丼 ほうれん草の清汁	御飯280g チキン&コロッケ 胡瓜とわかめの酢の物 卵スープ	御飯280g 冷やし中華 わかめスープ
	御飯280g 鯡ワイ&ハムカツ 冷奴 みそ汁	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 大根サラダ 豚汁	御飯280g 豚の生姜焼き マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁	御飯280g 肉じゃが うずら卵ウィンナー串 ちくわのすまし汁	御飯280g 鶏の照り焼き 春雨の酢の物 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 焼肉炒め シュウマイ かき玉汁	御飯280g ミンチかつ&白身魚ワイ 大根の甘酢和え ウィンナースープ
	エネルギー 2482 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 68.5 g	エネルギー 2666 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 86.0 g	エネルギー 2316 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 57.0 g	エネルギー 2402 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 89.1 g	エネルギー 3031 kcal たんぱく質 98.7 g 脂質 119.6 g	エネルギー 2718 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 89.0 g	エネルギー 2283 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 43.9 g
	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)		
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 豆腐の味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳		
	御飯280g きつねうどん ピリ辛胡瓜	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	御飯280g 和風スパゲティ 野菜のスープ	御飯280g 冷やし中華 チキンナゲット	御飯280g 三色丼 豆腐の清汁		
	御飯280g ハンバーグ 海藻サラダ えのきのみそ汁	御飯280g フルコギ ポテトサラダ 中華風若布スープ	御飯280g 豚肉の香味だれ ポテトサラダ みそ汁	御飯280g チキン南蛮 海藻サラダ えのきのみそ汁	御飯280g 白身魚/チキンのオープン焼き 三色丼 けんちん汁		
	エネルギー 2378 kcal たんぱく質 71.9 g 脂質 79.9 g	エネルギー 2662 kcal たんぱく質 76.4 g 脂質 97.2 g	エネルギー 2680 kcal たんぱく質 77.2 g 脂質 78.4 g	エネルギー 2874 kcal たんぱく質 99.0 g 脂質 99.3 g	エネルギー 2374 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 58.4 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							