

[月 間 献 立 表]

南陵高校寮 様
2017年 6月

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
1 (木)	米飯 鮭の塩焼き 小松菜のソテー 味噌汁	米飯 鶏肉の照り焼き 味噌つくね ゆかり和え 味噌汁	米飯 焼肉風 餃子・焼売 ポテトサラダ 味噌汁	8 (木)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	米飯 チキンチャップ キャベツカレーソテー ペペロンチーノ 味噌汁	米飯 カレイのカレー粉揚げ 人参ソテー ジャーマンポテト 牛すじこん煮 豚汁
	エネルギー 525 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 898 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 29.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 982 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 38.3 g 食塩 3.4 g		エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 1047 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 42.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 906 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 20.7 g 食塩 2.8 g
2 (金)	米飯 オムレツ スパゲッティーナポリタン 味噌汁	米飯 コロッケ 帆立フライ 豚肉のソテー 味噌汁	ビーフカレー エビフライ 大根サラダ 味噌汁	9 (金)	パン オムレツ ウインナー キャベツ スパゲッティーナポリタン 牛乳	牛丼 カニクリームコロッケ トマトツナ和え 味噌汁	ポークカレー エビフライ オニオンサラダ 味噌汁
	エネルギー 681 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 746 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 25.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 13.4 g 食塩 2.1 g		エネルギー 721 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 30.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 816 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 940 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 32.1 g 食塩 2.2 g
3 (土)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	中華丼 鶏の天ぷら 白菜ゆかり和え 吸い物	米飯 豚キムチ チヂミ 蓮根こんにゃく煮 味噌汁	10 (土)	米飯 だし巻卵 チキンナゲット カレーキャベツソテー 味噌汁	米飯 鶏の南蛮漬け スパゲッティ炒め きゅうりのサラダ 味噌汁	米飯 回鍋肉 切干煮 味噌汁
	エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 945 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 35.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 846 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 25.4 g 食塩 3.2 g		エネルギー 661 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 18.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 994 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 40.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 1010 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 47.3 g 食塩 3.7 g
4 (日)	米飯 目玉焼きフライ キャベツ ポテトサラダ 味噌汁	オムライス 鶏のから揚げ コールスローサラダ コンソメスープ	米飯 青椒肉絲 白身フライ キャベツ 味噌汁	11 (日)	米飯 ささみカツ ポテトフライ 小松菜のソテー 味噌汁	ゆかりごはん 冷麺 エビカツ チヂミ コールスローサラダ	米飯 メンチカツ ホタテフライ キャベツ ほうれん草とベーコンの炒め物 味噌汁
	エネルギー 648 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 945 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 1051 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 53.3 g 食塩 3.1 g		エネルギー 693 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 12.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 811 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 26.3 g 食塩 3.0 g
5 (月)	米飯 だし巻卵 チキンナゲット ブロッコリー 味噌汁	ソースかつ丼 ひじきの炒り煮 温泉卵 味噌汁	米飯 チーズハンバーグ キャベツソテー スパゲッティーナポリタン 味噌汁	12 (月)	米飯 ますの塩焼き キャベツ ほうれん草のソテー 味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ ピーマン肉詰めフライ 長芋のぼん酢和え 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き 鶏つくねの照り焼き 牛肉の卵とじ 豚汁
	エネルギー 662 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 18.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 868 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.6 g 食塩 4.4 g	エネルギー 993 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.8 g		エネルギー 530 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 873 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 20.5 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1024 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 34.9 g 食塩 3.1 g
6 (火)	米飯 鮭の塩焼き キャベツ ほうれん草のソテー 味噌汁	チャーハン ラーメン 餃子 にらとしめじの卵炒め	米飯 すき焼き風煮 春巻き キャベツ 味噌汁	13 (火)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	鮭ご飯 ぶっかけうどん エビの天ぷら 和風サラダ	米飯 エビチリ キャベツコーンとえ 青梗菜のソテー 中華スープ
	エネルギー 530 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 720 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 24.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 905 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 26.4 g 食塩 1.6 g		エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 1031 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 15.7 g 食塩 4.3 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 12.8 g 食塩 3.1 g
7 (水)	米飯 オムレツ ウインナー ブロッコリー スパゲッティーナポリタン 味噌汁	わかめご飯 焼きそば ささみフライ ほうれん草のゴマ和え 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 玉ねぎのソテー ツナのサラダ 味噌汁	14 (水)	米飯 目玉焼きフライ ブロッコリー マカロニサラダ 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 肉まん サラダ スープギョーザ	米飯 若鶏の甘酢あんかけ 長芋のソテー 味噌汁
	エネルギー 684 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 730 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 19.7 g 食塩 4.7 g	エネルギー 957 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 43.8 g 食塩 2.4 g		エネルギー 623 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 752 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 21.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 848 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 18.9 g 食塩 3.3 g

※材料仕入れの都合によりメニューの変更があることをご了承ください。

(有) フジコーポレーション

[月間献立表]

南陵高校寮 様
2017年 6月

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
15 (木)	米飯 だし巻卵 チキンナゲット キャベツカレーソテー 味噌汁	オムライス 大根とツナのサラダ コーンポタージュ	米飯 豚肉の生姜焼き 玉ねぎのソテー ブロッコリー梅肉和え 味噌汁	22 (木)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	ハヤシライス ミートスパゲッティー コールスローサラダ	米飯 鶏肉のボン酢おろし キャベツ エビカツ 高野豆腐の含め煮 味噌汁
	1食分 - 661 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 18.9 g 食塩 3.2 g	1食分 - 1060 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 35.5 g 食塩 6.7 g	1食分 - 835 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 31.4 g 食塩 2.1 g		1食分 - 555 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g	1食分 - 817 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.5 g 食塩 3.0 g	1食分 - 940 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 27.9 g 食塩 5.4 g
16 (金)	米飯 オムレツ ウインナー キャベツ スパゲッティーナポリタン 味噌汁	親子丼 コロッケ キャベツ 金平ごぼう 味噌汁	ビーフカレー ささみカツ さっぱりサラダ	23 (金)	米飯 目玉焼きフライ ブロッコリー ポテトサラダ 味噌汁	豚丼 春巻き 南瓜サラダ 味噌汁	ポークカレー エビフライ 和風サラダ
	1食分 - 681 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.8 g	1食分 - 1056 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 28.1 g 食塩 4.7 g	1食分 - 829 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 25.0 g 食塩 3.6 g		1食分 - 622 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 g	1食分 - 1106 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 41.5 g 食塩 2.5 g	1食分 - 865 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 25.0 g 食塩 2.2 g
17 (土)	米飯 ますの塩焼き キャベツ ほうれん草のソテー 味噌汁	米飯 牛肉の味噌炒め 餃子 シューマイ キャベツ オクラ梅肉和え 味噌汁	米飯 エビマヨ ブロッコリー きのこのソテー 味噌汁	24 (土)	米飯 だし巻卵 チキンナゲット キャベツ 味噌汁	中華丼 シューマイ 海藻サラダ 味噌汁	米飯 焼肉風 ポテト れんこんきんぴら 味噌汁
	1食分 - 530 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.4 g 食塩 1.7 g	1食分 - 875 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 23.0 g 食塩 2.3 g	1食分 - 664 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 20.5 g 食塩 2.4 g		1食分 - 661 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 18.9 g 食塩 3.2 g	1食分 - 631 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.5 g 食塩 3.3 g	1食分 - 712 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 15.6 g 食塩 2.3 g
18 (日)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	米飯 鶏肉のから揚げ キャベツ ピリ辛こんにゃく煮 味噌汁	米飯 回鍋肉 カレーマカロニソテー 中華風サラダ 味噌汁	25 (日)	パン オムレツ ウインナー キャベツ マカロニサラダ 牛乳	米飯 エビチリ ブロッコリー ペペロンチーノ コンソメスープ	米飯 白身魚のフライ キャベツ 豚肉のソテー 大根サラダ 豚汁
	1食分 - 555 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g	1食分 - 1018 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 23.1 g 食塩 3.2 g	1食分 - 741 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 15.3 g 食塩 3.5 g		1食分 - 678 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 32.4 g 食塩 3.1 g	1食分 - 754 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 19.8 g 食塩 3.8 g	1食分 - 981 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 40.7 g 食塩 2.8 g
19 (月)	米飯 ささみカツ ポテトフライ ブロッコリー スパゲッティーサラダ 味噌汁	米飯 豚カツ 人参ソテー お好み焼き風 ブロッコリーゴマ和え 味噌汁	米飯 豚キムチ 粉ふき芋 中華風煮 味噌汁	26 (月)	米飯 ますの塩焼き ブロッコリー ほうれん草のソテー 味噌汁	牛丼 揚げ餃子 小松菜の和え物 味噌汁	米飯 和風ハンバーグ キャベツ ベーコンとじゃがいもの炒め物 味噌汁
	1食分 - 725 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g	1食分 - 1148 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 52.1 g 食塩 4.2 g	1食分 - 795 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 20.1 g 食塩 3.7 g		1食分 - 531 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 10.4 g 食塩 1.7 g	1食分 - 866 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 18.0 g 食塩 4.3 g	1食分 - 894 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 32.9 g 食塩 3.8 g
20 (火)	米飯 だし巻卵 チキンナゲット キャベツ 味噌汁	わかめご飯 きつねうどん 鶏の天ぷら キャベツ	米飯 すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー 味噌汁	27 (火)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	米飯 カレーうどん 小エビの天ぷら 小松菜のお浸し	米飯 豚しゃぶ 出し巻卵 ほうれん草とベーコンの炒め物 味噌汁
	1食分 - 661 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 18.9 g 食塩 3.2 g	1食分 - 917 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 16.1 g 食塩 3.8 g	1食分 - 801 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 20.4 g 食塩 2.0 g		1食分 - 555 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g	1食分 - 973 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 21.3 g 食塩 3.9 g	1食分 - 687 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 21.0 g 食塩 1.7 g
21 (水)	米飯 ますの塩焼き キャベツ 小松菜のソテー 味噌汁	米飯 ポークチャップ チヂミ ほうれん草の華風サラダ 味噌汁	米飯 鯖のカレー風ムニエル 人参のソテー クリーミーコロッケ 青梗菜と肉団子 豚汁	28 (水)	米飯 ささみカツ キャベツ ポテトフライ スパゲッティーサラダ 味噌汁	炊き込みご飯 ぶりの照り焼き ビーマン肉詰めフライ 揚げ出し豆腐 味噌汁	米飯 コロッケ キャベツ カレーマカロニソテー ナムル 味噌汁
	1食分 - 525 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.2 g 食塩 1.7 g	1食分 - 1014 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 46.0 g 食塩 2.9 g	1食分 - 849 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 26.5 g 食塩 3.4 g		1食分 - 722 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.2 g 食塩 2.1 g	1食分 - 886 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 28.2 g 食塩 3.7 g	1食分 - 732 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.6 g

※材料仕入れの都合によりメニューの変更があることをご了承ください。

30 (金)	米飯 ますの塩焼き キャベツ 小松菜のソテー 味噌汁	チャーハン ラーメン ギョーザ&春巻き ニラ玉 中華スープ	ビーフカレー ささみカツ ポテトサラダ
	1食分 - 525 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.2 g 食塩 1.7 g	1食分 - 888 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 38.3 g 食塩 2.0 g	1食分 - 973 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 37.2 g 食塩 3.3 g