

# [ 月 間 献 立 表 ]

南陵高校寮 様  
2017年 9月

0:基本メニュー

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
1 (金)	米飯 鮭フレーク スクランブルエッグ 味噌汁	牛丼 カレーコロッケ いんげん辛子マヨ和え 味噌汁	米飯 焼肉風 ポテト れんこんきんぴら 味噌汁	8 (金)	米飯 ささみ明太マヨ和え 温泉卵 味噌汁	親子丼 シーチキンサラダ 茄子の煮物 味噌汁	ビーフカレー コロッケ さっぱりサラダ
	1747 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 7.0 g 食塩 0.8 g	1869 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 24.3 g 食塩 2.1 g	1770 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g		1470 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 5.7 g 食塩 1.3 g	11000 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 23.7 g 食塩 4.4 g	1798 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 30.6 g 食塩 3.9 g
2 (土)	米飯 オムレツ キャベツ フルーツ 味噌汁	米飯 八宝菜 ゴマ団子 バンバンジーサラダ 味噌汁	ポークカレー 白身フライ キャベツとちくわの和え物 和風サラダ	9 (土)	米飯 味付け肉団子 卵豆腐 味噌汁	米飯 牛肉の味噌炒め 餃子 オクラ梅肉和え 味噌汁	米飯 エビマヨ 和風スパゲッティー サラダ 味噌汁
	1469 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 4.4 g 食塩 1.1 g	1733 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 23.9 g 食塩 2.0 g	1861 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 25.2 g 食塩 2.3 g		1501 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.9 g 食塩 2.3 g	1823 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 20.9 g 食塩 2.2 g	1760 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 26.7 g 食塩 1.7 g
3 (日)	米飯 味付け肉団子 もずく 味噌汁	ゆかりごはん 冷麺 イカリングフライ サラダバー	米飯 メンチカツ サラダ 焼き茄子 ほうれん草とカニカマ和え 味噌汁	10 (日)	米飯 鯖の塩焼き 高菜漬け 味噌汁	米飯 豚肉のカレーソテー お好み焼き風 ブロッコリーゴマ和え 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
	1474 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 4.5 g 食塩 2.2 g	1573 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.4 g 食塩 5.5 g	1673 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 10.1 g 食塩 2.9 g		1507 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.5 g 食塩 2.7 g	1997 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 48.2 g 食塩 2.4 g	1948 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 37.5 g 食塩 3.5 g
4 (月)	米飯 鯖の塩焼き 卵豆腐 味噌汁	米飯 和風ハンバーグ 粉ふき芋 サラダ 味噌汁	米飯 鶏つくねの照り焼き 鮭のムニエル 里芋煮 豚汁	11 (月)	米飯 チキンナゲット キャベツ フルーツ 味噌汁	米飯 鶏肉のから揚げ ピリ辛こんにゃく煮 キャベツ 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ キムチ 味噌汁
	1531 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 10.5 g 食塩 1.3 g	1706 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 17.5 g 食塩 2.3 g	1914 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 31.1 g 食塩 3.6 g		1664 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.5 g 食塩 2.6 g	1819 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 14.9 g 食塩 2.5 g	1976 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 42.5 g 食塩 2.6 g
5 (火)	米飯 チキンナゲット キャベツ コーンポタージュ	わかめご飯 焼きうどん お好み焼き サラダバー	米飯 青椒肉絲 青梗菜のソテー キャベツコーン和え 味噌汁	12 (火)	米飯 ジャーマンポテト 納豆 味噌汁	わかめご飯 ぶっかけうどん ささみときゅうりの梅サラダ サラダバー	高菜チャーハン ちくわの磯辺揚げ サラダ 味噌汁
	1726 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 21.0 g 食塩 3.2 g	1806 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 18.1 g 食塩 2.0 g	1904 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 43.3 g 食塩 3.3 g		1511 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 7.6 g 食塩 0.8 g	1742 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 5.0 g 食塩 3.9 g	1818 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.5 g
6 (水)	米飯 ウインナー ジャーマンポテト 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 クリームコロッケ ナムル 中華スープ	米飯 酢豚 ほうれん草ときのこのソテー サラダ 味噌汁	13 (水)	米飯 ウインナー サラダ ゆで卵 味噌汁	米飯 冷しゃぶ シューマイ ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯 ポークハーブソテー キャベツ 鯖のカレー風ムニエル 青梗菜と肉団子 豚汁
	1566 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g	1844 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 29.7 g 食塩 3.9 g	1809 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 27.1 g 食塩 3.7 g		1563 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.4 g	1931 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 43.5 g 食塩 2.2 g	11648 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 123.5 g 食塩 3.5 g
7 (木)	米飯 鮭フレーク スパゲッティーサラダ 味噌汁	米飯 焼きそば からあげ ハムサラダ 味噌汁	米飯 豚肉のえのきのポン酢 里芋ピリ辛煮 ポテトサラダ 味噌汁	14 (木)	米飯 ささみカツ キャベツ もずく 味噌汁	ハヤシライス ツナサラダ みかん杏仁	米飯 鶏肉のポン酢おろし もやし麻婆 高野豆腐の含め煮 味噌汁
	1531 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.7 g 食塩 0.9 g	1783 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 31.0 g 食塩 1.8 g	1989 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 42.4 g 食塩 3.6 g		1512 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.1 g 食塩 1.4 g	1721 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 18.1 g 食塩 2.5 g	1847 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 28.2 g 食塩 4.8 g

[ 月間献立表 ]

南陵高校寮 様  
2017年 9月

0:基本メニュー

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
15 (金)	米飯 鮭フレーク スクランブルエッグ 味噌汁	豚丼 ひじき煮 南瓜サラダ 味噌汁	ポークカレー トンカツ 和風サラダ	22 (金)	米飯 ささみ明太マヨ和え 温泉卵 味噌汁	カツ丼 シーチキンサラダ なすの煮物 味噌汁	ビーフカレー ささみカツ さっぱりサラダ
	1食分 - 474 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 7.0 g 食塩 0.8 g	1食分 - 1023 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 40.1 g 食塩 3.0 g	1食分 - 891 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 28.4 g 食塩 2.1 g		1食分 - 470 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 5.7 g 食塩 1.3 g	1食分 - 873 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 11.4 g 食塩 4.7 g	1食分 - 764 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 24.2 g 食塩 3.3 g
16 (土)	米飯 オムレツ キャベツ フルーツ 味噌汁	八宝菜 ゴマ団子 パンバンジーサラダ 味噌汁	米飯 焼肉風 ポテト れんこんきんぴら 味噌汁	23 (土)	米飯 味付け肉団子 卵豆腐 味噌汁	米飯 焼肉風 シューマイ ささみ梅肉和え 味噌汁	米飯 エビフライ 和風スパゲッティー サラダ 味噌汁
	1食分 - 469 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 4.4 g 食塩 1.1 g	1食分 - 733 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 23.9 g 食塩 2.0 g	1食分 - 760 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.3 g		1食分 - 501 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.9 g 食塩 2.3 g	1食分 - 803 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 23.0 g 食塩 2.2 g	1食分 - 580 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 5.5 g 食塩 1.4 g
17 (日)	米飯 味付け肉団子 もずく 味噌汁	ゆかりごはん 冷麺 かぼちゃコロッケ	米飯 メンチカツ サラダ なすのおかか煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	24 (日)	米飯 鯖の塩焼き 高菜漬け 味噌汁	米飯 鶏肉のおろしポン酢 ピリ辛こんにゃく煮 キャベツ 味噌汁	米飯 回鍋肉 マカロニサラダ ナムル 味噌汁
	1食分 - 474 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 4.5 g 食塩 2.2 g	1食分 - 607 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 8.4 g 食塩 5.4 g	1食分 - 682 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.1 g 食塩 3.8 g		1食分 - 507 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.5 g 食塩 2.7 g	1食分 - 893 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 20.3 g 食塩 2.0 g	1食分 - 1005 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 41.7 g 食塩 3.6 g
18 (月)	米飯 鯖の塩焼き 卵豆腐 味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ ピーマン肉詰めフライ サラダ 味噌汁	米飯 鶏つくねの照り焼き 鯖の味噌煮 粉ふき芋 豚汁	25 (月)	米飯 チキンナゲット キャベツ フルーツ 味噌汁	米飯 豚肉のカレーソテー 焼きそば いんげんマヨあえ 味噌汁	米飯 チキンステーキ 中華風煮 キムチ 味噌汁
	1食分 - 531 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 10.5 g 食塩 1.3 g	1食分 - 824 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 20.4 g 食塩 4.7 g	1食分 - 860 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 24.2 g 食塩 3.5 g		1食分 - 664 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.5 g 食塩 2.6 g	1食分 - 1194 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 60.2 g 食塩 2.5 g	1食分 - 799 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 29.1 g 食塩 4.6 g
19 (火)	米飯 チキンナゲット キャベツ コーンポタージュ	わかめご飯 ぶっかけうどん エビの天ぷら サラダバー	米飯 青椒肉絲 青梗菜のソテー キャベツコーン和え 中華スープ	26 (火)	米飯 ジャーマンポテト 納豆 味噌汁	米飯 ぶっかけうどん 温泉卵 ちくわの天ぷら サラダバー	米飯 牛肉のソテー れんこんきんぴら サラダ 味噌汁
	1食分 - 726 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 21.0 g 食塩 3.2 g	1食分 - 895 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 12.6 g 食塩 4.0 g	1食分 - 884 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 43.2 g 食塩 3.0 g		1食分 - 511 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 7.6 g 食塩 0.8 g	1食分 - 853 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.5 g 食塩 3.2 g	1食分 - 624 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.9 g
20 (水)	米飯 ウインナー ジャーマンポテト 味噌汁	米飯 麻婆茄子 カレーコロッケ ナムル 味噌汁	米飯 若鶏の甘酢あんかけ ほうれん草ときのこのソテー サラダ 味噌汁	27 (水)	米飯 ウインナー サラダ ゆで卵 味噌汁	米飯 ポークピカタ 切干大根煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯 焼き鳥風 鯖の竜田揚げ ポテトサラダ 豚汁
	1食分 - 566 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g	1食分 - 742 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.5 g 食塩 3.7 g	1食分 - 722 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 22.3 g 食塩 1.0 g		1食分 - 563 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.4 g	1食分 - 1392 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 95.8 g 食塩 2.0 g	1食分 - 1251 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 66.6 g 食塩 3.1 g
21 (木)	米飯 鮭フレーク スパゲッティーサラダ 味噌汁	米飯 焼きそば からあげ ハムサラダ 味噌汁	米飯 豚肉のえのきのポン酢 里芋ピリ辛煮 ポテトサラダ 味噌汁	28 (木)	米飯 ささみカツ キャベツ もずく 味噌汁	米飯 ミートスパゲッティー ツナサラダ パイン杏仁	米飯 鶏肉の香草焼き キャベツ 豆腐のそぼろあんかけ 里芋煮 味噌汁
	1食分 - 531 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.7 g 食塩 0.9 g	1食分 - 803 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 31.0 g 食塩 3.2 g	1食分 - 989 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 42.4 g 食塩 3.6 g		1食分 - 512 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.1 g 食塩 1.4 g	1食分 - 1231 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 g	1食分 - 866 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 37.8 g 食塩 3.9 g
				29 (金)	米飯 鮭フレーク スクランブルエッグ 味噌汁	ビーフカレー トンカツ 和風サラダ 味噌汁	米飯 焼肉風 サラダ ポテト 金平大根 味噌汁
					1食分 - 474 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 7.0 g 食塩 0.8 g	1食分 - 1025 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 29.4 g 食塩 3.6 g	1食分 - 838 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 28.8 g 食塩 2.4 g
				30 (土)	米飯 オムレツ キャベツ フルーツ 味噌汁	からマヨ丼 焼きビーフン サラダバー 味噌汁	中華丼 クリームコロッケ パンバンジーサラダ 中華スープ
					1食分 - 469 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 4.4 g 食塩 1.1 g	1食分 - 946 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 25.7 g 食塩 5.0 g	1食分 - 739 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 23.0 g 食塩 2.4 g