

[月 間 献 立 表]

熊高寮・南陵高校寮
2017年 8月 23:南陵高校

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
1 (火)	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ キャベツ 味噌汁	わかめご飯 ぶっかけうどん 鶏の天ぷら サラダバー	米飯 すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ サラダ 味噌汁	8 (火)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	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
	1食分 - 542 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 10.4 g 食塩 0.9 g	1食分 - 832 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 12.7 g 食塩 3.3 g	1食分 - 798 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 20.3 g 食塩 2.0 g		1食分 - 511 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.5 g 食塩 1.9 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
2 (水)	米飯 チキンナゲット 小松菜のソテー 味噌汁	米飯 冷しゃぶ シューマイ 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 クリーミーコロッケ 人参のソテー 青梗菜と肉団子 豚汁	9 (水)	米飯 目玉焼きフライ マカロニサラダ 味噌汁	米飯 麻婆茄子 春巻き ナムル 中華スープ	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
	1食分 - 636 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.4 g 食塩 3.4 g	1食分 - 941 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 44.5 g 食塩 2.2 g	1食分 - 820 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 25.2 g 食塩 3.2 g		1食分 - 510 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.2 g 食塩 1.1 g	1食分 - 695 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.8 g 食塩 3.5 g	1食分 - 750 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 19.0 g 食塩 2.2 g
3 (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	米飯 鶏肉のポン酢おろし エビカツ キャベツ 高野豆腐の含め煮 味噌汁	10 (木)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット 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
	1食分 - 510 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.5 g 食塩 1.9 g	1食分 - 769 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 15.8 g 食塩 2.6 g	1食分 - 925 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 27.1 g 食塩 5.4 g		1食分 - 653 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.7 g	1食分 - 910 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 36.4 g 食塩 3.7 g	1食分 - 989 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 42.4 g 食塩 3.6 g
4 (金)	米飯 目玉焼きフライ ポテトサラダ 味噌汁	豚丼 ひじき煮 南瓜サラダ 味噌汁	米飯 焼肉風 ポテト れんこんきんぴら 味噌汁	11 (金)	米飯 オムレツ スパゲッティーナポリタン 味噌汁	カツ丼 シーチキンサラダ なすの揚げ煮 味噌汁	ビーフカレー ささみカツ さっぱりサラダ
	1食分 - 510 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.5 g 食塩 1.0 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 - 760 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.3 g		1食分 - 533 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.1 g 食塩 1.8 g	1食分 - 919 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 16.4 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
5 (土)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット キャベツ 味噌汁	中華丼 ゴマ団子 バンバンジーサラダ 味噌汁	ポークカレー トンカツ 和風サラダ	12 (土)	米飯 鯖の塩焼き キャベツ ほうれん草のソテー 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 エビマヨ ベーコンソテー サラダ 味噌汁
	1食分 - 660 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g	1食分 - 604 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 12.7 g 食塩 1.9 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 - 570 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.8 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 - 734 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 29.2 g 食塩 2.6 g
6 (日)	米飯 ささみカツ 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	米飯 メンチカツ ホタテフライ サラダ ほうれん草のお浸し 味噌汁	13 (日)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 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 - 536 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.0 g	1食分 - 707 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 食塩 6.3 g	1食分 - 793 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 23.2 g 食塩 3.9 g		1食分 - 513 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 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 - 790 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 19.5 g 食塩 3.6 g
7 (月)	米飯 ますの塩焼き キャベツ スクランブルエッグ 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 鯖の味噌煮 鶏つくねの照り焼き 粉ふき芋 牛肉の卵とじ 豚汁	14 (月)	米飯 ささみカツ スパゲッティーサラダ 味噌汁	米飯 豚カツ 人参ソテー 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 - 542 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 10.4 g 食塩 1.0 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 - 896 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 26.9 g 食塩 4.3 g		1食分 - 581 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.2 g 食塩 1.8 g	1食分 - 982 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 31.0 g 食塩 3.3 g	1食分 - 799 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 29.1 g 食塩 4.6 g

[月間献立表]

熊高寮・南陵高校寮

2017年 8月

23:南陵高校

0:基本メニュー

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
15 (火)	米飯 ますの塩焼き キャベツ 小松菜のソテー 味噌汁	鮭ご飯 ぶっかけうどん 温泉卵 ちくわの天ぷら サラダバー	米飯 ニラ玉と牛肉のソテー れんこんきんぴら サラダ 味噌汁	22 (火)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	わかめご飯 冷麺風そうめん エビの天ぷら サラダバー	米飯 青椒肉絲 小松菜のソテー キャベツコーン和え 中華スープ	29 (火)	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ キャベツ 味噌汁	チャーハン ジャージャー麺 ナムル	米飯 かに玉風 ミニハンバーグ サラダ 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 - 853 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.5 g 食塩 3.2 g	1食分 - 695 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g		1食分 - 514 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	1食分 - 1006 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 12.9 g 食塩 6.7 g	1食分 - 888 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 43.2 g 食塩 3.3 g		1食分 - 542 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 10.4 g 食塩 0.9 g	1食分 - 651 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 19.8 g 食塩 2.4 g	1食分 - 795 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 26.4 g 食塩 4.2 g
16 (水)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット キャベツ 味噌汁	米飯 ポークピカタ 切干大根煮 ほうれん草の華風サラダ 味噌汁	米飯 鯖の竜田揚げ 焼き鳥風 人参のソテー ポテトサラダ 豚汁	23 (水)	米飯 スクランブルエッグ ポテトサラダ 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 春巻き ナムル 中華スープ サラダバー	米飯 鶏肉のからあげ ほうれん草ときのこのソテー キムチ サラダ 味噌汁	30 (水)	米飯 チキンナゲット 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯 ポークチャップ さつま揚げ煮物 春雨サラダ 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 玉子サラダ ささみの梅肉和え 青梗菜と肉団子 豚汁
	1食分 - 660 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g	1食分 - 1402 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 96.8 g 食塩 2.0 g	1食分 - 1138 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 58.2 g 食塩 3.1 g		1食分 - 532 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.2 g 食塩 1.1 g	1食分 - 804 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 27.0 g 食塩 3.9 g	1食分 - 705 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g		1食分 - 603 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 13.5 g 食塩 3.6 g	1食分 - 1654 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 115.5 g 食塩 4.2 g	1食分 - 917 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 32.5 g 食塩 5.5 g
17 (木)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	米飯 クリームシチュー ミートスパゲッティー サラダバー	米飯 鶏肉の香草焼き エビカツ キャベツ 里芋煮 味噌汁	24 (木)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット 味噌汁	米飯 焼きそば ささみフライ ハムサラダ 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 里芋ピリ辛煮 マカロニサラダ 味噌汁	31 (木)	米飯 ハッシュポテト ベーコンソテー 味噌汁	ハヤシライス 和風パスタ	米飯 鶏肉の照り焼き エビカツ サラダバー 味噌汁
	1食分 - 513 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	1食分 - 869 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 22.7 g 食塩 3.0 g	1食分 - 901 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 35.8 g 食塩 4.2 g		1食分 - 653 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.7 g	1食分 - 689 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 23.7 g 食塩 1.5 g	1食分 - 1538 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 100.1 g 食塩 3.9 g		1食分 - 515 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 8.9 g 食塩 1.1 g	1食分 - 981 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 31.2 g 食塩 3.4 g	1食分 - 922 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 33.5 g 食塩 2.4 g
18 (金)	米飯 スクランブルエッグ ポテトサラダ 味噌汁	からマヨ丼 焼きビーフン サラダバー 味噌汁	米飯 焼肉風 サラダ ポテト れんこんきんぴら 味噌汁	25 (金)	米飯 スクランブルエッグ スパゲッティーナポリタン 味噌汁	親子丼 シーチキンサラダ きゅうりの酢の物 味噌汁	ポークカレー エビフライ さっぱりサラダ				
	1食分 - 532 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.2 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 - 845 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 28.8 g 食塩 2.5 g		1食分 - 576 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.7 g 食塩 1.7 g	1食分 - 942 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 20.9 g 食塩 4.1 g	1食分 - 885 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 32.7 g 食塩 3.7 g				
19 (土)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット キャベツ 味噌汁	ビーフカレー トンカツ 和風サラダ 味噌汁	中華丼 からあげ バンバンジーサラダ 中華スープ	26 (土)	米飯 ますの塩焼き キャベツ スクランブルエッグ 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 きのこのソテー 小松菜のお浸し 味噌汁				
	1食分 - 660 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 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 - 751 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 24.6 g 食塩 2.5 g		1食分 - 542 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 10.4 g 食塩 1.0 g	1食分 - 823 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 20.9 g 食塩 2.2 g	1食分 - 754 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 29.1 g 食塩 2.2 g				
20 (日)	米飯 鯖の塩焼き キャベツ ほうれん草のお浸し 味噌汁	チャーハン 冷麺 餃子	米飯 和風チキンカツ ポテトフライ レタス 味噌汁	27 (日)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	米飯 チキンガーリックソテー 厚揚げと大根の煮物 キャベツ 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				
	1食分 - 537 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 8.9 g 食塩 2.0 g	1食分 - 755 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 24.2 g 食塩 4.9 g	1食分 - 876 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 37.2 g 食塩 1.1 g		1食分 - 513 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	1食分 - 790 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 20.6 g 食塩 1.6 g	1食分 - 948 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 37.5 g 食塩 3.5 g				
21 (月)	米飯 ハッシュポテト 小松菜のソテー 味噌汁	米飯 和風ハンバーグ きのこのソテー サラダ 味噌汁	米飯 小松菜と鮭のクリーム煮 鶏ももの照り焼き 粉ふき芋 牛すじこん煮	28 (月)	米飯 ささみポン酢 スパゲッティーサラダ 味噌汁	カツ丼 焼きそば サラダバー 味噌汁	米飯 豚キムチ 中華風煮 粉ふき芋 味噌汁				
	1食分 - 564 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.4 g 食塩 2.0 g	1食分 - 741 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 24.5 g 食塩 3.0 g	1食分 - 852 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 23.7 g 食塩 2.4 g		1食分 - 505 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 7.7 g 食塩 1.6 g	1食分 - 845 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 21.0 g 食塩 5.1 g	1食分 - 863 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 35.7 g 食塩 3.6 g				