

[月間献立表]

2017年12月 南陵高校寮様

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
1 (金)	米飯 ささみボン酢 金時豆 味噌汁	親子丼 シーチキンサラダ 里芋煮 味噌汁	ビーフカレー コロッケ サラダバー	8 (金)	米飯 鮭の塩焼き 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 サラダバー	15 (金)	米飯 ジャーマンポテト 納豆 味噌汁	カツ丼 シーチキンサラダ 大根の煮物 味噌汁	ビーフカレー コロッケ サラダバー	22 (金)	米飯 味付け肉団子 キャベツ 湯豆腐 かつお 味噌汁	チャーハン ラーメン 餃子	ビーフカレー トンカツ サラダバー 味噌汁
	177kcal 蛋白質 23.4g 脂質 3.1g 食塩 3.8g	1029kcal 蛋白質 44.0g 脂質 23.7g 食塩 4.9g	776kcal 蛋白質 21.1g 脂質 30.4g 食塩 3.2g		535kcal 蛋白質 27.0g 脂質 10.3g 食塩 1.0g	1023kcal 蛋白質 43.9g 脂質 40.1g 食塩 3.0g	837kcal 蛋白質 23.7g 脂質 26.7g 食塩 1.2g		511kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.6g 食塩 0.8g	997kcal 蛋白質 35.6g 脂質 16.5g 食塩 5.5g	680kcal 蛋白質 19.7g 脂質 23.3g 食塩 2.2g		513kcal 蛋白質 19.2g 脂質 5.8g 食塩 2.2g	752kcal 蛋白質 24.1g 脂質 28.9g 食塩 2.1g	934kcal 蛋白質 33.5g 脂質 25.1g 食塩 2.6g
2 (土)	米飯 味付け肉団子 キャベツ 湯豆腐 かつお 味噌汁	米飯 牛肉の味噌炒め 餃子 オクラ梅肉和え 中華スープ	オムライス サラダ コンソメスープ	9 (土)	米飯 鶏そぼろ キャベツ ツナマヨ 味噌汁	米飯 八宝菜 ゴマ団子 パンパンジーサラダ 中華スープ	米飯 焼肉風 ポテト 金平ごぼう サラダバー 味噌汁	16 (土)	米飯 ウインナー サラダ スパゲティ-ナポリタン 味噌汁	米飯 焼肉風 シューマイ ささみのゴマドレ和え 味噌汁	米飯 チキンカツ スパゲティ-ナポリタン サラダ 味噌汁	23 (土)	米飯 鯖の塩焼き キャベツ 高菜漬け 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	中華丼 クリームコロッケ パンパンジーサラダ 中華スープ
	513kcal 蛋白質 19.2g 脂質 5.8g 食塩 2.2g	829kcal 蛋白質 38.6g 脂質 22.9g 食塩 1.8g	812kcal 蛋白質 30.7g 脂質 35.9g 食塩 3.3g		530kcal 蛋白質 26.2g 脂質 9.4g 食塩 2.2g	756kcal 蛋白質 29.8g 脂質 26.1g 食塩 1.9g	780kcal 蛋白質 38.2g 脂質 19.1g 食塩 2.2g		630kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.2g 食塩 1.6g	835kcal 蛋白質 44.3g 脂質 26.7g 食塩 2.2g	891kcal 蛋白質 34.4g 脂質 33.2g 食塩 2.0g		514kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.6g 食塩 2.7g	845kcal 蛋白質 36.3g 脂質 28.8g 食塩 2.5g	740kcal 蛋白質 30.6g 脂質 22.1g 食塩 2.5g
3 (日)	米飯 鯖の塩焼き キャベツ 高菜漬け 味噌汁	米飯 豚肉のカレーソテー お好み焼き風 餃子 ポッコリ-ゴマ和え 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 中華スープ	10 (日)	米飯 スクランブルエッグ キャベツ スパゲティ-ナポリタン 味噌汁	ゆかりごはん 坦々麺 餃子	米飯 メンチカツ サラダ 大根とツナのカレー煮 ほうれん草のお浸し コンソメスープ	17 (日)	米飯 ささみカツ キャベツ ベーコンもやし炒め 味噌汁	米飯 鶏肉のおろしボン酢 ピリ辛こんにゃく煮 サラダバー 味噌汁	米飯 回鍋肉 しめじとホタテのバターソテー ナムル 味噌汁	24 (日)	米飯 チキンナゲット キャベツ フルーツ 味噌汁	からまヨ丼 焼きビーフン サラダバー 味噌汁	米飯 和風チキンカツ キャベツ 牛すじこん煮 ポテトフライ 味噌汁
	514kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.6g 食塩 2.7g	997kcal 蛋白質 33.7g 脂質 48.2g 食塩 2.4g	825kcal 蛋白質 31.9g 脂質 16.9g 食塩 2.1g		567kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.7g 食塩 1.7g	658kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.0g 食塩 2.5g	680kcal 蛋白質 27.9g 脂質 11.2g 食塩 4.5g		549kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.0g 食塩 1.2g	891kcal 蛋白質 34.9g 脂質 20.3g 食塩 2.0g	938kcal 蛋白質 46.1g 脂質 38.2g 食塩 3.6g		664kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 2.6g	946kcal 蛋白質 34.5g 脂質 25.7g 食塩 5.0g	948kcal 蛋白質 34.1g 脂質 37.4g 食塩 1.8g
4 (月)	米飯 チキンナゲット キャベツ フルーツ 味噌汁	わかめご飯 きつねうどん ささみときゅうりのごまドレ和え サラダバー	米飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ キムチ 味噌汁	11 (月)	米飯 ささみボン酢 金時豆 味噌汁	米飯 和風ハンバーグ 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 キャベツ 鯖の味噌煮 粉ふき芋 豚汁	18 (月)	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ 味噌汁	米飯 豚肉のソテー 焼きそば サラダバー 味噌汁	米飯 チキンスターキ 中華風煮 キムチ 味噌汁	25 (月)	米飯 ジャーマンポテト 納豆 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 鶏ももの照り焼き クリームシチュー ケーキ
	664kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 2.6g	818kcal 蛋白質 32.3g 脂質 13.6g 食塩 5.3g	968kcal 蛋白質 42.0g 脂質 43.2g 食塩 2.6g		478kcal 蛋白質 23.4g 脂質 3.1g 食塩 3.8g	806kcal 蛋白質 33.4g 脂質 20.3g 食塩 3.9g	867kcal 蛋白質 49.3g 脂質 24.3g 食塩 3.5g		535kcal 蛋白質 27.0g 脂質 10.3g 食塩 1.0g	1110kcal 蛋白質 34.7g 脂質 62.5g 食塩 2.3g	753kcal 蛋白質 33.2g 脂質 21.2g 食塩 3.5g		511kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.6g 食塩 0.8g	746kcal 蛋白質 30.2g 脂質 24.6g 食塩 3.0g	990kcal 蛋白質 34.9g 脂質 40.1g 食塩 1.8g
5 (火)	米飯 ジャーマンポテト 納豆 味噌汁	ハヤシライス ツナサラダ みかん寒天	米飯 レタスチャーハン かに玉風 ちくわの磯辺揚げ わかめスープ	12 (火)	米飯 味付け肉団子 キャベツ 湯豆腐 かつお 味噌汁	米飯 カレーうどん エビの天ぷら サラダバー	米飯 青椒肉絲 青菜のソテー 枝豆 中華スープ	19 (火)	米飯 鶏そぼろ キャベツ ツナマヨ 味噌汁	米飯 鮭ご飯 きつねうどん 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 味噌汁	26 (火)	米飯 ウインナー サラダ スパゲティ-ナポリタン 味噌汁	わかめご飯 温そば エビの天ぷら サラダバー	米飯 青椒肉絲 小松菜とちりめん和え 枝豆 味噌汁
	511kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.6g 食塩 0.8g	721kcal 蛋白質 28.4g 脂質 18.1g 食塩 2.5g	1029kcal 蛋白質 41.9g 脂質 29.4g 食塩 4.6g		513kcal 蛋白質 19.2g 脂質 5.8g 食塩 2.2g	853kcal 蛋白質 31.8g 脂質 20.4g 食塩 2.3g	909kcal 蛋白質 30.6g 脂質 44.6g 食塩 3.0g		530kcal 蛋白質 26.2g 脂質 9.4g 食塩 2.2g	957kcal 蛋白質 29.2g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	695kcal 蛋白質 35.4g 脂質 18.9g 食塩 2.1g		630kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.2g 食塩 1.6g	595kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.4g 食塩 3.0g	932kcal 蛋白質 32.8g 脂質 43.7g 食塩 3.0g
6 (水)	米飯 ウインナー サラダ スパゲティ-ナポリタン 味噌汁	ビーフチャップ シューマイ ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯 ポークハーフソテー キャベツ 鯖のカレー風ムニエル 青梗菜ボン酢和え 豚汁	13 (水)	米飯 鯖の塩焼き キャベツ 高菜漬け 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ささみカツ 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	20 (水)	米飯 スクランブルエッグ キャベツ スパゲティ-ナポリタン 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	27 (水)	米飯 ささみカツ キャベツ ベーコンもやし炒め 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 クリームコロッケ もやしと人参のゴマ和え 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
	630kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.2g 食塩 1.6g	840kcal 蛋白質 42.0g 脂質 25.4g 食塩 3.3g	1580kcal 蛋白質 49.6g 脂質 119.2g 食塩 3.5g		514kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.6g 食塩 2.7g	929kcal 蛋白質 50.7g 脂質 34.4g 食塩 3.6g	722kcal 蛋白質 32.4g 脂質 22.3g 食塩 1.0g		567kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.7g 食塩 1.7g	1453kcal 蛋白質 25.8g 脂質 100.0g 食塩 2.2g	1251kcal 蛋白質 50.6g 脂質 66.6g 食塩 3.1g		549kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.0g 食塩 1.2g	948kcal 蛋白質 47.9g 脂質 34.8g 食塩 3.8g	705kcal 蛋白質 31.4g 脂質 18.1g 食塩 2.8g
7 (木)	米飯 ささみカツ キャベツ ベーコンもやし炒め 味噌汁	米飯 回鍋肉 しめじとホタテのバターソテー 中華風サラダ 味噌汁	米飯 鶏肉のボン酢おろし もやし麻婆 高野豆腐の含め煮 赤だし	14 (木)	米飯 チキンナゲット キャベツ フルーツ 味噌汁	米飯 塩焼きそば からあげ ハムサラダ 味噌汁	米飯 豚肉のえのきのボン酢 里芋ピリ辛煮 ポテトサラダ 味噌汁	21 (木)	米飯 ささみボン酢 金時豆 味噌汁	米飯 オムライス スープ パイン寒天	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	28 (木)	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ 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 サラダバー 味噌汁
	549kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.0g 食塩 1.2g	933kcal 蛋白質 46.0g 脂質 38.2g 食塩 3.6g	852kcal 蛋白質 41.8g 脂質 28.8g 食塩 5.5g		664kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 2.6g	768kcal 蛋白質 27.8g 脂質 27.0g 食塩 3.8g	989kcal 蛋白質 42.3g 脂質 42.4g 食塩 3.6g		478kcal 蛋白質 23.4g 脂質 3.1g 食塩 3.8g	847kcal 蛋白質 30.6g 脂質 36.3g 食塩 3.2g	866kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.8g 食塩 3.9g		535kcal 蛋白質 27.0g 脂質 10.3g 食塩 1.0g	689kcal 蛋白質 21.8g 脂質 23.7g 食塩 1.5g	1421kcal 蛋白質 19.8g 脂質 93.8g 食塩 3.5g
※材料仕入れ等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														
29 (金)	米飯 鶏そぼろ キャベツ ツナマヨ 味噌汁	親子丼 白菜とツナの煮物 きゅうりの酢の物 吸い物	ポークカレー ささみかつ サラダバー	29 (金)	米飯 スクランブルエッグ キャベツ スパゲティ-ナポリタン 味噌汁	米飯 牛肉の味噌炒め 餃子 オクラ和え 味噌汁	とんかつ スパゲティ-ナポリタン 小松菜のお浸し 味噌汁	30 (土)	米飯 ささみボン酢 金時豆 味噌汁	米飯 チキンソテー 厚揚げと大根の煮物 キャベツ 味噌汁	米飯 回鍋肉 しめじとホタテのバターソテー 中華風サラダ 味噌汁	31 (日)	米飯 ささみカツ キャベツ 味噌汁	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	米飯 豚肉のからあげ ほうれん草ときのこのソテー キムチ サラダ 味噌汁
	530kcal 蛋白質 26.2g 脂質 9.4g 食塩 2.2g	963kcal 蛋白質 43.6g 脂質 20.9g 食塩 6.5g	793kcal 蛋白質 21.8g 脂質 31.6g 食塩 2.6g		567kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.7g 食塩 1.7g	836kcal 蛋白質 39.6g 脂質 20.9g 食塩 2.7g	858kcal 蛋白質 43.6g 脂質 22.4g 食塩 2.1g		478kcal 蛋白質 23.4g 脂質 3.1g 食塩 3.8g	757kcal 蛋白質 34.6g 脂質 20.6g 食塩 1.5g	866kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.8g 食塩 3.9g		535kcal 蛋白質 27.0g 脂質 10.3g 食塩 1.0g	689kcal 蛋白質 21.8g 脂質 23.7g 食塩 1.5g	1421kcal 蛋白質 19.8g 脂質 93.8g 食塩 3.5g