

[ 月 間 献 立 表 ]

2018年 2月 23:南陵高校様 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	日	朝食	昼食	夕食	
1 (木)	米飯 ささみボン酢 金時豆 味噌汁	オムライス スープ バイン寒天 ほうれん草のお浸し 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	8 (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	15 (木)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	チャーハン ラーメン ほうれん草と人参のゴマ和え 和風パスタ サラダバー 味噌汁	米飯 鶏肉の照り焼き 和風パスタ サラダバー 味噌汁	22 (木)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	中華丼 イカリングフライ もやしの中華スープ	米飯 鶏つくねの照り焼き 金平大根 ポテトサラダ 味噌汁	kcal 478 蛋白質 23.4g 脂質 3.1g 食塩 3.8g kcal 891 蛋白質 32.9g 脂質 36.7g 食塩 4.2g kcal 866 蛋白質 51.7g 脂質 37.8g 食塩 3.9g kcal 535 蛋白質 27.0g 脂質 10.3g 食塩 1.0g kcal 911 蛋白質 29.1g 脂質 24.6g 食塩 1.8g kcal 1421 蛋白質 19.8g 脂質 93.8g 食塩 3.5g kcal 748 蛋白質 30.8g 脂質 21.7g 食塩 2.6g kcal 605 蛋白質 21.8g 脂質 17.8g 食塩 1.8g kcal 1202 蛋白質 47.6g 脂質 45.0g 食塩 2.6g kcal 847 蛋白質 36.0g 脂質 27.9g 食塩 2.6g kcal 627 蛋白質 29.4g 脂質 11.7g 食塩 2.4g kcal 828 蛋白質 38.2g 脂質 29.1g 食塩 2.3g
2 (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	9 (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	16 (金)	米飯 肉団子 ささみカツ サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	牛丼 温泉卵 サラダバー 赤だし	ポークカレー 白身フライ サラダバー	23 (金)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	米飯 塩焼きそば 餃子 サラダバー 味噌汁	ビーフカレー コロッケ サラダバー	kcal 513 蛋白質 19.2g 脂質 5.8g 食塩 2.2g kcal 974 蛋白質 31.4g 脂質 29.8g 食塩 2.4g kcal 911 蛋白質 32.4g 脂質 24.8g 食塩 2.0g kcal 530 蛋白質 26.2g 脂質 9.4g 食塩 2.2g kcal 970 蛋白質 43.9g 脂質 21.1g 食塩 6.4g kcal 793 蛋白質 21.8g 脂質 31.6g 食塩 2.6g kcal 954 蛋白質 36.4g 脂質 26.7g 食塩 2.8g kcal 788 蛋白質 42.8g 脂質 19.9g 食塩 2.5g kcal 790 蛋白質 23.9g 脂質 23.3g 食塩 1.3g kcal 847 蛋白質 36.3g 脂質 23.2g 食塩 2.6g kcal 857 蛋白質 25.9g 脂質 18.1g 食塩 3.6g kcal 776 蛋白質 21.1g 脂質 30.4g 食塩 3.2g
3 (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	10 (土)	米飯 スクランブルエッグ キャベツ ウインナー 味噌汁	米飯 牛肉の味噌炒め 餃子 オクラ和え 味噌汁	米飯 とんかつ スパゲティーナポリタン 小松菜のお浸し 味噌汁	17 (土)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	米飯 八宝菜 ゴマ団子 パンパンジーサラダ 味噌汁	米飯 焼肉風 ポテト 金平ごぼう 味噌汁	24 (土)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	親子丼 シーチキンサラダ 里芋煮 味噌汁	米飯 鶏肉のから揚げ ピリ辛こんにゃく煮 サラダバー 中華スープ	kcal 514 蛋白質 23.8g 脂質 8.6g 食塩 2.7g kcal 845 蛋白質 36.3g 脂質 28.8g 食塩 2.5g kcal 740 蛋白質 30.6g 脂質 22.1g 食塩 2.5g kcal 550 蛋白質 20.6g 脂質 13.8g 食塩 1.4g kcal 836 蛋白質 39.6g 脂質 20.9g 食塩 2.7g kcal 858 蛋白質 43.6g 脂質 22.4g 食塩 2.1g kcal 847 蛋白質 36.0g 脂質 27.9g 食塩 2.6g kcal 786 蛋白質 37.9g 脂質 24.2g 食塩 2.6g kcal 824 蛋白質 36.5g 脂質 22.4g 食塩 2.2g kcal 837 蛋白質 36.4g 脂質 19.9g 食塩 2.4g kcal 837 蛋白質 36.4g 脂質 24.8g 食塩 2.4g kcal 671 蛋白質 26.1g 脂質 10.1g 食塩 3.4g kcal 783 蛋白質 40.6g 脂質 24.8g 食塩 4.1g kcal 967 蛋白質 31.9g 脂質 45.4g 食塩 3.4g kcal 812 蛋白質 30.7g 脂質 35.9g 食塩 3.3g
4 (日)	米飯 チキンナゲット 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	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	11 (日)	米飯 ささみボン酢 金時豆 味噌汁	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	18 (日)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	米飯 坦々麺 イカリングフライ サラダバー	米飯 メンチカツ サラダ 大根とツナの煮物 ほうれん草とカニカマ和え 味噌汁	25 (日)	ナン チリコンカン サラダ りんご ヨーグルト 牛乳 プリン、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	米飯 豚肉の中華煮 大根の麻婆炒め ブロッコリーゴマ和え 味噌汁	オムライス サラダ コンソメスープ	kcal 664 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 2.6g kcal 946 蛋白質 34.5g 脂質 25.7g 食塩 5.0g kcal 1010 蛋白質 45.4g 脂質 39.4g 食塩 1.9g kcal 478 蛋白質 23.4g 脂質 3.1g 食塩 3.8g kcal 757 蛋白質 34.6g 脂質 20.6g 食塩 1.5g kcal 933 蛋白質 46.0g 脂質 38.2g 食塩 3.6g kcal 847 蛋白質 36.3g 脂質 23.2g 食塩 2.6g kcal 570 蛋白質 24.3g 脂質 11.1g 食塩 0.9g kcal 671 蛋白質 26.1g 脂質 10.1g 食塩 3.4g kcal 783 蛋白質 40.6g 脂質 24.8g 食塩 4.1g kcal 967 蛋白質 31.9g 脂質 45.4g 食塩 3.4g kcal 812 蛋白質 30.7g 脂質 35.9g 食塩 3.3g
5 (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 キャベツの和え物 ポテトフライ 味噌汁	12 (月)	米飯 チキンナゲット キャベツ フルーツ 味噌汁	カツ丼 焼うどん サラダバー 味噌汁	米飯 豚キムチ 春雨サラダ 粉ふき芋 味噌汁	19 (月)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	米飯 和風ハンバーグ お好み焼き サラダ 味噌汁	米飯 豚肉のえのきのボン酢 キャベツ 鮭のムニエル 里芋煮 豚汁	26 (月)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	わかめご飯 きつねうどん ささみの天ぷら サラダバー 味噌汁	米飯 ビーフチャップ シューマイ ほうれん草のお浸し 味噌汁	kcal 511 蛋白質 16.2g 脂質 7.6g 食塩 0.8g kcal 746 蛋白質 30.2g 脂質 24.6g 食塩 3.0g kcal 826 蛋白質 34.8g 脂質 27.6g 食塩 2.6g kcal 664 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 2.6g kcal 1008 蛋白質 35.0g 脂質 26.9g 食塩 5.4g kcal 1048 蛋白質 32.4g 脂質 56.0g 食塩 2.5g kcal 837 蛋白質 36.4g 脂質 19.9g 食塩 2.4g kcal 792 蛋白質 31.7g 脂質 21.7g 食塩 2.9g kcal 1020 蛋白質 49.9g 脂質 39.5g 食塩 4.3g kcal 748 蛋白質 30.8g 脂質 21.7g 食塩 2.6g kcal 890 蛋白質 31.6g 脂質 21.2g 食塩 2.8g kcal 957 蛋白質 33.2g 脂質 46.0g 食塩 3.0g kcal 954 蛋白質 36.4g 脂質 26.7g 食塩 2.8g kcal 968 蛋白質 42.0g 脂質 43.2g 食塩 2.6g kcal 919 蛋白質 35.8g 脂質 21.9g 食塩 4.0g
6 (火)	米飯 ウインナー サラダ スパゲティーナサラダ 味噌汁	わかめご飯 温そば エビの天ぷら サラダバー 味噌汁	米飯 青椒肉絲 小松菜とちりめん和え 枝豆 味噌汁	13 (火)	米飯 ジャーマンポテト 納豆 味噌汁	ハヤシライス エビカツ フルーツ	米飯 チキンカツ ミニハンバーグ サラダ 味噌汁	20 (火)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	米飯 温そば エビの天ぷら サラダバー	米飯 青椒肉絲 青梗菜のソテー 枝豆 味噌汁	27 (火)	米飯 肉団子 ささみカツ サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	米飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ キムチ 味噌汁	天津飯 ちくわの磯辺揚げ わかめスープ	kcal 630 蛋白質 19.2g 脂質 18.2g 食塩 1.6g kcal 618 蛋白質 21.7g 脂質 11.7g 食塩 3.6g kcal 932 蛋白質 32.8g 脂質 43.7g 食塩 3.0g kcal 516 蛋白質 16.5g 脂質 7.6g 食塩 0.8g kcal 739 蛋白質 29.0g 脂質 16.1g 食塩 3.0g kcal 903 蛋白質 38.1g 脂質 39.6g 食塩 1.9g kcal 748 蛋白質 30.8g 脂質 21.7g 食塩 2.6g kcal 890 蛋白質 31.6g 脂質 21.2g 食塩 2.8g kcal 957 蛋白質 33.2g 脂質 46.0g 食塩 3.0g kcal 954 蛋白質 36.4g 脂質 26.7g 食塩 2.8g kcal 968 蛋白質 42.0g 脂質 43.2g 食塩 2.6g kcal 919 蛋白質 35.8g 脂質 21.9g 食塩 4.0g
7 (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 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	14 (水)	米飯 ウインナー サラダ スクランブルエッグ 味噌汁	米飯 ポークチャップ 大根の煮物 レタスサラダ 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 野菜炒め ささみの梅肉和え 豚汁 プリン	21 (水)	米飯 肉団子 ささみカツ サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	米飯 牛肉の味噌炒め からあげ オクラ梅肉和え 中華スープ	米飯 酢豚 ほうれん草ときのこのお浸し サラダ 味噌汁	28 (水)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、漬物・ふりかけ	ハヤシライス ツナサラダ プリン	米飯 豚肉の香草焼き キャベツ 鯖の味噌煮 青梗菜ボン酢和え 豚汁	kcal 549 蛋白質 17.8g 脂質 12.0g 食塩 1.2g kcal 958 蛋白質 49.0g 脂質 35.3g 食塩 3.6g kcal 705 蛋白質 31.4g 脂質 18.1g 食塩 2.8g kcal 547 蛋白質 20.8g 脂質 13.7g 食塩 1.4g kcal 1549 蛋白質 19.3g 脂質 109.6g 食塩 3.2g kcal 953 蛋白質 50.4g 脂質 31.0g 食塩 3.8g kcal 954 蛋白質 36.4g 脂質 26.7g 食塩 2.8g kcal 872 蛋白質 46.3g 脂質 24.4g 食塩 2.0g kcal 787 蛋白質 32.6g 脂質 24.1g 食塩 3.7g kcal 847 蛋白質 36.0g 脂質 27.9g 食塩 2.6g kcal 764 蛋白質 28.8g 脂質 20.5g 食塩 2.5g kcal 1567 蛋白質 50.9g 脂質 116.2g 食塩 3.8g