

[献立表 H28・12月]

南陵高校 様

日	昼食	夕食	日	昼食	夕食	日	昼食	夕食	日	昼食	夕食
1 (木)	ラーメン 餃子	米飯 カレイの煮つけ しめじとホタテのバターソテー 味噌汁	8 (木)	鮭散らし寿司 鶏のから揚げ 吸い物	米飯 魚の香味焼き カレーきんぴら 味噌汁	15 (木)	米飯 焼きうどん ミニオムレツ	米飯 メンチカツ 里芋煮 味噌汁	22 (木)	鶏そぼろごはん マカロニフレンチ和え 味噌汁	米飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁
	1111 - 889 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 24.2 g 食塩 3.2 g	1111 - 530 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 5.1 g 食塩 1.9 g		1111 - 458 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 5.2 g 食塩 3.2 g	1111 - 680 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 15.7 g 食塩 1.2 g		1111 - 394 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.5 g 食塩 1.0 g	1111 - 528 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.3 g 食塩 3.0 g		1111 - 610 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 14.4 g 食塩 1.9 g	1111 - 708 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 27.2 g 食塩 1.7 g
2 (金)	豚丼 ホタテフライ 味噌汁	ハヤシライス 玉スバサラダ	9 (金)	米飯 チキンかつ なます 味噌汁	カレー キャベツとコーンのサラダ	16 (金)	米飯 魚のみぞれ煮 ホタテフライ 味噌汁	カレー ブロッコリーサラダ	23 (金)	ゆかりごはん 肉うどん	エビフライカレー カニかまサラダ
	1111 - 696 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 21.3 g 食塩 1.7 g	1111 - 724 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 19.2 g 食塩 1.9 g		1111 - 640 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 16.1 g 食塩 1.2 g	1111 - 710 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 14.8 g 食塩 3.1 g		1111 - 701 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.8 g 食塩 2.2 g	1111 - 453 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.9 g 食塩 2.2 g		1111 - 581 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.8 g 食塩 3.3 g	1111 - 587 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.7 g 食塩 1.8 g
3 (土)	チキン南蛮丼 和風スパゲッティー 味噌汁	米飯 豚カツ ひじきの炒り煮 味噌汁	10 (土)	米飯 すき焼き風 ギョーザ 味噌汁	米飯 八宝菜 プチクリームコロッケ 中華スープ	17 (土)	米飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	米飯 親子煮 大根サラダ 味噌汁	24 (土)	米飯 豚肉の焼肉風 大根サラダ 味噌汁	米飯 鶏肉の香草焼き ナポリタン コンソメスープ
	1111 - 723 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 17.1 g 食塩 2.2 g	1111 - 694 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.5 g 食塩 1.8 g		1111 - 748 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 30.0 g 食塩 0.9 g	1111 - 524 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.2 g 食塩 1.6 g		1111 - 630 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 21.7 g 食塩 2.2 g	1111 - 555 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 14.5 g 食塩 2.3 g		1111 - 723 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 26.0 g 食塩 1.7 g	1111 - 545 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 13.5 g 食塩 3.7 g
4 (日)	米飯 クリームシチュー 大根と平天の炒め物	米飯 赤魚のみぞれ煮 蓮根おかか和え 吸い物	11 (日)	米飯 ハンバーグ 大根かか和え コンソメスープ	米飯 エビフライ フレンチサラダ 味噌汁	18 (日)	米飯 鮭のクリームシチュー コロッケ	米飯 焼肉風炒め たけのこおかか煮 味噌汁	25 (日)	米飯 すき焼き風 ミックスフライ 味噌汁	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁
	1111 - 655 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.1 g 食塩 5.1 g	1111 - 511 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 2.8 g 食塩 1.6 g		1111 - 784 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 23.5 g 食塩 4.5 g	1111 - 641 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.8 g 食塩 1.6 g		1111 - 682 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 16.3 g 食塩 3.4 g	1111 - 478 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.0 g 食塩 3.2 g		1111 - 803 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 12.4 g 食塩 3.1 g	1111 - 515 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.8 g 食塩 2.7 g
5 (月)	鶏そぼろごはん 自身フライ 味噌汁	米飯 牛肉しぐれ煮 シューマイ 味噌汁	12 (月)	親子丼 和風ゴマサラダ 味噌汁	米飯 肉豆腐 南瓜サラダ 味噌汁	19 (月)	米飯 鶏肉の味噌焼き 蒸しシュウマイ 味噌汁	米飯 豚肉のポン酢かけ 切干煮 味噌汁	26 (月)	ご飯 焼きそば シューマイ	
	1111 - 731 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 23.7 g 食塩 1.5 g	1111 - 539 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 6.7 g 食塩 2.4 g		1111 - 883 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 17.0 g 食塩 4.1 g	1111 - 628 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 16.8 g 食塩 3.5 g		1111 - 542 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.1 g 食塩 2.9 g	1111 - 494 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.0 g 食塩 2.1 g		1111 - 452 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.4 g 食塩 0.2 g	
6 (火)	米飯 焼きうどん 揚げ餃子 味噌汁	米飯 蒸し魚 梅肉ソース コロッケ 味噌汁	13 (火)	米飯 赤魚の煮付け ちくわ磯辺揚げ 味噌汁	米飯 鶏肉の天ぷら さつま芋のレモン煮 味噌汁	20 (火)	わかめご飯 ラーメン	米飯 魚のあんかけ ポテトサラダ 味噌汁	27 (火)		
	1111 - 548 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.4 g	1111 - 620 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.2 g 食塩 3.1 g		1111 - 594 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.4 g 食塩 2.3 g	1111 - 483 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 8.1 g 食塩 2.0 g		1111 - 452 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.4 g 食塩 0.2 g	1111 - 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g			
7 (水)	米飯 牛肉味噌炒め マカロニサラダ 味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ 中華風和え物 コンソメスープ	14 (水)	米飯 ふんわり玉子のえびちり パスタサラダ 玉子スープ	米飯 豚肉の照り焼き風炒め 高野豆腐の含め煮 味噌汁	21 (水)	米飯 鶏肉のカレームニエル 金平ごぼう 味噌汁	米飯 ぶりの照り焼き 高野豆腐煮 味噌汁			
	1111 - 753 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g	1111 - 709 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.3 g 食塩 4.1 g		1111 - 568 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 16.4 g 食塩 2.4 g	1111 - 679 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 25.5 g 食塩 3.7 g		1111 - 682 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 13.5 g 食塩 2.6 g	1111 - 477 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 9.9 g 食塩 2.1 g			

※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