

# 【 月 間 献 立 表 】

南陵高校寮 様  
2017年 7月

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 (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 ペーコンソテー サラダ 味噌汁	8 (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 春巻き パンパンジーサラダ 味噌汁	ビーフカレー トンカツ 和風サラダ	15 (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 サラダ 味噌汁	22 (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 八宝菜 ゴマ団子 パンパンジーサラダ 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	29 (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 サラダ 味噌汁
	570 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.8 g	803 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 23.0 g 食塩 2.2 g	734 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 29.2 g 食塩 2.6 g		660 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g	705 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.6 g	1092 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 29.1 g 食塩 3.0 g		542 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 10.4 g 食塩 1.0 g	823 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 20.9 g 食塩 2.2 g	707 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 26.4 g 食塩 1.7 g		542 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 10.4 g 食塩 1.0 g	755 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 24.7 g 食塩 2.7 g	861 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 25.2 g 食塩 2.3 g		542 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 10.4 g 食塩 1.0 g	823 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 20.9 g 食塩 2.2 g	707 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 26.4 g 食塩 1.7 g
2 (日)	米飯 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	9 (日)	米飯 鯖の塩焼き キャベツ ほうれん草のソテー 味噌汁	チャーハン ラーメン 餃子	米飯 和風チキンカツ ポテトフライ キャベツ 味噌汁	16 (日)	米飯 味噌汁	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 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	23 (日)	米飯 味噌汁	米飯 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 ホタテフライ サラダ ほうれん草とカニカマ和え 味噌汁	30 (日)	米飯 味噌汁	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 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
	513 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	857 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 20.3 g 食塩 2.0 g	790 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 19.5 g 食塩 3.6 g		570 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.8 g	671 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 21.4 g 食塩 1.6 g	876 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 37.2 g 食塩 1.1 g		513 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	979 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 23.0 g 食塩 3.2 g	733 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 15.3 g 食塩 3.5 g		536 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.0 g	573 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.4 g 食塩 5.5 g	784 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.2 g 食塩 3.0 g		513 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	785 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 19.0 g 食塩 3.2 g	733 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 15.3 g 食塩 3.5 g
3 (月)	米飯 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 豚肉の生姜焼き 中華風煮 キムチ 味噌汁	10 (月)	米飯 ハッシュドポテト 小松菜のソテー 味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ きのこのソテー サラダ 味噌汁	米飯 鮭のチーズ焼き 鶏ももの照り焼き 粉ふき芋 牛すじこん煮 豚汁	17 (月)	米飯 味噌汁	米飯 ささみボロ スパゲッティーサラダ 味噌汁	米飯 カツ丼 焼きそば ブロッコリーゴマ和え 味噌汁	24 (月)	米飯 味噌汁	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 和風ハンバーグ 粉ふき芋 サラダ 味噌汁	31 (月)	米飯 味噌汁	米飯 ささみカツ スパゲッティーサラダ 味噌汁	米飯 豚肉のから揚げ 鶏つくねの照り焼き 里芋煮 えびかつ 豚汁
	581 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.2 g 食塩 1.8 g	882 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 31.0 g 食塩 3.3 g	889 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 31.3 g 食塩 3.7 g		564 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.4 g 食塩 2.0 g	736 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 22.6 g 食塩 3.7 g	860 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.3 g		505 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 7.7 g 食塩 1.6 g	721 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 17.0 g 食塩 3.6 g	863 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 35.7 g 食塩 3.6 g		560 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g	706 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 17.5 g 食塩 2.3 g	964 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 29.1 g 食塩 4.4 g		581 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.2 g 食塩 1.8 g	979 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 23.0 g 食塩 3.2 g	863 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 35.7 g 食塩 3.6 g
4 (火)	米飯 キャベツ 小松菜のソテー 味噌汁	米飯 鮭ご飯 ぶっかけうどん 温泉卵 イカの天ぷら サラダバー	米飯 すき焼き風 ちくわの磯辺揚げ サラダ 味噌汁	11 (火)	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	米飯 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 小松菜のソテー キャベツコーン和え 中華スープ	18 (火)	米飯 味噌汁	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ キャベツ 味噌汁	米飯 チャーハン ラーメン ナムル	25 (火)	米飯 味噌汁	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	米飯 わかめご飯 焼きうどん お好み焼き サラダバー	25 (火)	米飯 味噌汁	米飯 味付け肉団子 ベーコンソテー 味噌汁	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
	525 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.2 g 食塩 1.7 g	881 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 13.1 g 食塩 2.2 g	798 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 20.3 g 食塩 2.0 g		514 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	916 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 12.7 g 食塩 4.0 g	888 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 43.2 g 食塩 3.3 g		542 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 10.4 g 食塩 0.9 g	563 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.6 g	765 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 24.3 g 食塩 4.1 g		514 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	911 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.5 g 食塩 2.3 g	886 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 43.2 g 食塩 3.4 g		514 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	911 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.5 g 食塩 2.3 g	886 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 43.2 g 食塩 3.4 g
5 (水)	米飯 チキンナゲット キャベツ 味噌汁	米飯 ポークピカタ シューマイ ほうれん草の華風サラダ 焼き鳥風 豚汁	米飯 鯖の竜田揚げ コロケ 人参のソテー 焼肉風 豚汁	12 (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	米飯 鶏肉のからあげ ほうれん草ときのこのソテー サラダ 味噌汁	19 (水)	米飯 味噌汁	米飯 チキンナゲット 小松菜のソテー 味噌汁	米飯 ポークチャップ シューマイ ほうれん草の華風サラダ 味噌汁	26 (水)	米飯 味噌汁	米飯 スクランブルエッグ 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	26 (水)	米飯 味噌汁	米飯 スクランブルエッグ マカロニサラダ 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
	660 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g	1513 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 103.5 g 食塩 2.3 g	1010 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 44.5 g 食塩 3.0 g		532 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.2 g 食塩 1.1 g	677 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 19.8 g 食塩 2.7 g	744 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 20.7 g 食塩 2.3 g		636 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.4 g 食塩 3.4 g	1614 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 111.5 g 食塩 3.6 g	843 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 27.9 g 食塩 3.9 g		521 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.0 g 食塩 1.0 g	554 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g	809 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 27.1 g 食塩 3.7 g		521 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.0 g 食塩 1.0 g	554 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g	809 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 27.1 g 食塩 3.7 g
6 (木)	米飯 味噌汁	米飯 ビーフシチュー 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	13 (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 ポークチャップ 里芋ピリ辛煮 マカロニサラダ 味噌汁	20 (木)	米飯 味噌汁	米飯 ハッシュポテト ベーコンソテー 味噌汁	米飯 ハヤシライス ミートスパゲッティー	27 (木)	米飯 味噌汁	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	27 (木)	米飯 味噌汁	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット 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
	513 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	803 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 17.9 g 食塩 1.4 g	901 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 35.8 g 食塩 4.2 g		653 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 18.8 g 食塩 2.7 g	689 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 23.7 g 食塩 1.5 g	1470 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 100.1 g 食塩 2.5 g		515 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 8.9 g 食塩 1.1 g	774 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g	864 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 29.3 g 食塩 2.3 g		653 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.7 g	784 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 31.0 g 食塩 1.8 g	989 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 42.4 g 食塩 3.6 g		653 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.7 g	784 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 31.0 g 食塩 1.8 g	989 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 42.4 g 食塩 3.6 g
7 (金)	米飯 味噌汁	米飯 からマヨ丼 焼きビーフン サラダバー 味噌汁	米飯 焼肉風 ポテト れんこんきんぴら 味噌汁	14 (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	米飯 他人丼 シーチキンサラダ きゅうりの酢の物 味噌汁	米飯 ポークカレー エビフライ さっぱりサラダ	21 (金)	米飯 味噌汁	米飯 味付け肉団子 ポテトサラダ 味噌汁	米飯 牛丼 春巻き いんげん辛子マヨ和え 味噌汁	28 (金)	米飯 味噌汁	米飯 オムレツ スパゲッティーナポリタン 味噌汁	米飯 親子丼 シーチキンサラダ なすの揚げ煮 味噌汁	28 (金)	米飯 味噌汁	米飯 スクランブルエッグ ポテト れんこんきんぴら 味噌汁	米飯 ビーフカレー コロケ さっぱりサラダ
	532 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.2 g 食塩 1.1 g	946 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 25.7 g 食塩 5.0 g	770 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g		576 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.7 g 食塩 1.7 g	1050 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 34.6 g 食塩 4.0 g	882 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 32.7 g 食塩 3.7 g		509 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 6.8 g 食塩 2.0 g	862 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 25.2 g 食塩 2.4 g	770 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g		533 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.1 g 食塩 1.8 g	1046 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 28.7 g 食塩 4.4 g	798 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 30.6 g 食塩 3.9 g		533 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.1 g 食塩 1.8 g	1046 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 28.7 g 食塩 4.4 g	798 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 30.6 g 食塩 3.9 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