

月間献立表(26年4月度)

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
朝	主食				ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜				野菜コロッケ	人参と玉子の炒め	肉と野菜の中華和え	オムレツとスパゲッティサラダ
	副菜				ほうれん草とマカロニのクリーム煮	蓮根サラダ	ツナじゃが	五目きんぴら
	Kcal				827	945	798	935
昼	主食			入寮式	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(ゆかり)
	主菜				白身魚のベジマヨ焼き	豚と野菜の黒酢あんかけ	豚と野菜の黒酢あんかけ	とんこつ醤油らーめん
	副菜				玉葱のサラダ	ほうれん草とかぼちゃのソテー	筍の中華炒め	チキンカツ
	Kcal				713	986	903	917
夕	主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜			照り焼きハンバーグ	ブルコギ	若鶏のグリル ジンジャーソース	アジフライ ラビゴットソース	牛しゃぶのサラダ仕立てコチジャン風味
	副菜			粉ふき芋	厚揚げの煮物	青じそバゲッティ	大根とえんどうのコンソメ煮	ひじきと切干大根のきんぴら
	Kcal			1,033	907	995	985	969
総力ロリー				1,033	2,447	2,926	2,686	2,821
夜食								
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
朝	主食	ごはん・チョコデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜	鶏団子の南蛮風	厚揚げと野菜の生み煮	高野豆腐の卵とじ	鯖の塩焼き	ほうれん草スクランブル	ハム野菜炒め	もやしと卵炒め
	副菜	キャベツの粒マスタード和え	ポテトと鮭のホクホク和え	もやしのごま風味和え	ひじきと枝豆の煮物	さつま芋ダイスサラダ	和風マカロニサラダ	ブロッコリーの辛子マヨネーズ
	Kcal	764	840	728	854	777	873	924
昼	主食	中華丼	ごはん		ビーフカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(鮭わかめ)
	主菜		イカと野菜のカキ油炒め	入学式		白身魚の鰻切り野菜甘酢あんかけ	キャベツミンチカツ	タンメン
	副菜	春巻	大根のそぼろあん		海藻とレタスのサラダ	小松菜のわさびマヨ和え	オクラと大根のごま和え	竹輪のカレー揚げ
	Kcal	896	821			1046	1003	886
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	鯖の香味ソース	ミックスグリル	三元豚のサクサクとんかつ	鯖(たら)の唐揚げポン酢仕立て	BBQチキン	鯖のマヨマトソース	豚肉とインゲンの炒め
	副菜	カレー味ビーフン	じゃがいものカレー炒め	ピリ辛こんにゃく	厚揚げと高菜の炒め	白菜とベーコンの炒め	明太子スパゲティ	里芋の揚げ出し
	Kcal	926	1,173	1,207	821	997	959	888
総力ロリー		2,586	2,834	1,935	2,551	2,820	2,835	2,698
夜食						豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
朝	主食	ごはん・ブルーベリーデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ピザトースト	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜	ウインナーのコーン玉葱ソテー添え	鶏団子と里芋の煮付け	和風スクランブル	五目炒り豆腐	オムレツ野菜ソテー添え	ウインナーとマカロニコンソテー	トマトスクランブル
	副菜	ほうれん草のクリーム煮	インゲンの辛子マヨネーズ	ひじきと白滝の煮付け	れんこんの梅肉和え	グレープフルーツ	花野菜のコンソメ煮	大根と人参のマヨサラダ
	Kcal	830	832	828	783	747	874	835
昼	主食	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	ピースごはん	長崎ちゃんぽん
	主菜		きんぴら牛焼肉	鮭の胡麻パン粉焼き		蒸し鶏のわさびソース	鯖のカレー揚げ	鯖のカレー揚げ
	副菜	豆腐とニラのチャンプルー	イカカツ	もやしとわかめ中華サラダ	ミックスサラダ	レバーの甘辛揚げ	アスパラと筍の炒め	シュウマイ
	Kcal	807	1069	854	914	1118	467	1030
夕	主食	ごはん	たけのこご飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	やわらか照り煮チキン	サバのカレーマヨ焼き	チキンの香味揚げ	青椒牛肉絲	メンチカツとビーマンの肉詰めフライ	和風おろしハンバーグ	豚キムチ
	副菜	ひじきと大豆の煮物	オイスター焼きそば	海軍さんの肉じゃが	こんにゃくと野菜の煮物	かぼちゃのそぼろあん	切干大根の炒め煮	わかめのツナ炒め
	Kcal	881	1,270	1,056	877	899	1,049	856
総力ロリー		2,518	3,171	2,738	2,574	2,764	2,390	2,721
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
朝	主食	ごはん・チョコデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜	肉団子のチリソース	コーンスクランブル	ウインナーと野菜のソテー	竹の子とわかめの卵とじ	豚肉とレモンのみぞれ和え	ニラ玉炒め	キャベツ・ツナコーン炒め
	副菜	ジャーマンポテト	アジアン風ホクホクポテト	大根の明太和え	キャベツとコーンの炒め	白滝ときのこのピリ辛炒め	マカロニサラダ	ごぼうと人参の胡麻マヨ和え
	Kcal	857	864	802	811	745	808	905
昼	主食	焼き牛肉温玉丼	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜		鯖の一口竜揚げ	とんてき		カレイのフリット 野菜ピリ辛ソース	茹で豚とブロッコリーのねぎソース	ナポリタン
	副菜	揚げだし豆腐	春雨ともやしの炒め物	揚げ焼売のガーリック風味	大根ミックスサラダ	ほうれん草とベーコンのソテー	じゃが芋のニンニクおかか和え	ビーマン肉詰めフライ
	Kcal	954	917	1035	1047	923	799	887
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	特食日	ごはん
	主菜	鰯(かれい)の麻婆ソース	回鍋肉	ホッケと野菜のおろし煮	きゃべつメンチカツ	鶏肉のオーブン焼き オーロラソース		白身魚のきのこあん
	副菜	豚肉と野菜のビーフン	さつま芋のバターきんぴら	青菜と玉葱の炒め	小松菜とひじきのゴマ和え	カリフラワーのカレー煮		小松菜の辛子和え
	Kcal	799	989	784	1,027	935		1,122
総力ロリー		2,610	2,770	2,621	2,885	2,603	1,607	2,914
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		4月27日	4月28日	4月29日	4月30日			
朝	主食	ごはん・ブルーベリーデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン			
	主菜	キャベツ・ツナコーン炒め	オムレツとリヨネーズポテト	コーンコロッケ	ハムと野菜のカレー炒め			
	副菜	ブロッコリーのホットマヨ和え	大根と胡瓜の和風サラダ	茹で野菜のゴマ風味	ごぼうのポテトサラダ			
	Kcal	832	825	840	788			
昼	主食	麻婆豆腐飯	ごはん	ごはん	ポークカレー			
	主菜		豚肉と青菜の塩炒め	鮭と野菜の揚げだし				
	副菜	小松菜とチャーシューの炒め	根菜の田舎風	エリンギ炒め	コーンとアスパラのサラダ			
	Kcal	861	1004	882	823			
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
	主菜	鶏肉のカレー風味揚げ	タラのグリルジンジャーソース	鶏と野菜の辛味炒め	揚げ棒餃子			
	副菜	切干大根の梅風味	はすのきんぴら	大学芋	白菜とチャーシューの炒め			
	Kcal	1,003	854	1,037	857			
総力ロリー		2,696	2,683	2,759	2,468			
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼			