

**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	
朝	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん・食パン 野菜コロッケ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 牛乳 コンソメジュリアン	ごはん・食パン 人参と玉子の炒め 蓮根サラダ 牛乳・ヨーグルト キャベツとわかめの味噌汁 827	ごはん・食パン 肉と野菜の中華和え ツナじゃが 牛乳 大根と油揚げの味噌汁 945	ごはん・食パン オムレツとスパゲッティサラダ 五目きんぴら 牛乳 ほうれん草と麩の味噌汁 935	
	主食 主菜 副菜 Kcal			入寮式	ポークカレー	ごはん	混ぜご飯(ゆかり)	
				白身魚のベジマヨ焼き 玉葱のサラダ 牛乳 オレンジ	豚と野菜の黒酢あんかけ ほうれん草とかぼちゃのソテー <sup>1</sup> ひじきの胡麻サラダ ミネストローネ	豚と野菜の黒酢あんかけ 筍の中華炒め 即ききゅうりのゴマ塩和え 春雨スープ	とんこつ醤油らーめん チキンカツ フルーチェいちご 917	
				713	986	903		
				1,033	907	995	985	
	総カロリー			1,033	2,447	2,926	2,686	
	夜食						2,821	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 コーンとプロコッリーのマヨソース キャベツと玉葱のスープ	ごはん ブルコギ 厚揚げの煮物 わかめともやしのごま塩和え 大根と油揚げの味噌汁	ごはん 若鶏のグリル ジンジャーソース 青じそスパゲッティー 小松菜のなめ茸おろし 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 牛しゃぶのサラダ立てコチジャン風味 ひじきと切干大根のきんぴら ザーサイ冷奴 969	
				700	986	995	985	
				1,033	907	995	985	
				1,033	2,447	2,926	2,686	
				1,033	2,447	2,926	2,686	
	総カロリー			1,033	2,447	2,926	2,686	
	夜食						2,821	
朝	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん クロワッサン 鶏団子の南蛮風 キャベツの粒マスタード和え 牛乳 もやしといんげんの味噌汁	ごはん ロールパン 高野豆腐の卵とじ もやしのこま風味和え 牛乳 わかめと玉葱の卵スープ	ごはん ロールパン 鯛の塩焼き ひじきと枝豆の煮物 牛乳 わかめと玉葱の卵スープ	ごはん・黒糖食パン ハム野菜炒め 和風マカロニサラダ 牛乳・ヨーグルト コンソメジュリアン 924	
				764	840	728	854	
				764	840	728	854	
				764	840	728	854	
				764	840	728	854	
	総カロリー			764	840	728	854	
	夜食						886	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん 鮭の香味ソース カレー味ピーフン 茹で野菜のサラダ キャベツと玉葱のスープ	ごはん ミックスグリル じゃがいものカレー炒め 竹輪とキャベツの味噌汁 ミニストローネ	ごはん 三元豚のサクサクとんかつ ビリ辛こんにゃく 竹輪とキャベツの味噌汁 1,173	ごはん 鯖のマヨトマトソース 白菜とベーコンの炒め 野菜のビリ辛トマト和え コンソメジュリアン 888	
				926	1,173	1,207	821	
				926	1,173	1,207	821	
				926	1,173	1,207	821	
				926	1,173	1,207	821	
	総カロリー			926	1,173	1,207	821	
	夜食						886	
朝	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん ウインナーのコン玉葱ソテー添え ほうれん草のクリーム煮 牛乳 キャベツと玉葱のスープ	ごはん クロワッサン 鶏団子と里芋の煮付け 牛乳 小松菜とえのきの味噌汁	ごはん ロールパン 和風スクランブル 牛乳・ヨーグルト わかめと玉葱の卵スープ	ごはん・黒糖食パン ウインナーとマカロニソーテー添え 花野菜のコンソメ煮 牛乳 コンソメジュリアン 835	
				830	832	828	783	
				830	832	828	783	
				830	832	828	783	
				830	832	828	783	
	総カロリー			830	832	828	783	
	夜食						835	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん ピビンバ丼 きんぴら牛焼肉 豆腐とニラのチャンブルー <sup>1</sup> わかれめスープ	ごはん 鮭の胡麻パン粉焼き もやしとわかめの中華サラダ 青菜と白菜のほん酢和え ほうれん草と麩の味噌汁	ごはん チキンカレー 鮭の胡麻パン粉焼き ミックスサラダ 牛乳 キウイ	ごはん 豚のカレー揚げ 花野菜のコンソメ煮 牛乳 コンソメジュリアン 835	
				807	1,069	854	914	
				807	1,069	854	914	
				807	1,069	854	914	
				807	1,069	854	914	
	総カロリー			807	1,069	854	914	
	夜食						835	
朝	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん ブルーベリーデニッシュ ウインナーのコン玉葱ソテー添え ほうれん草のクリーム煮 牛乳 キャベツと玉葱のスープ	ごはん クロワッサン 鶏団子と里芋の煮付け 牛乳 小松菜とえのきの味噌汁	ごはん ロールパン 和風スクランブル 牛乳・ヨーグルト わかめと玉葱の卵スープ	ごはん・黒糖食パン ウインナーとマカロニソーテー添え 花野菜のコンソメ煮 牛乳 コンソメジュリアン 835	
				830	832	828	783	
				830	832	828	783	
				830	832	828	783	
				830	832	828	783	
	総カロリー			830	832	828	783	
	夜食						835	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん たけのこご飯 やわらか照り煮チキン ひじきと大豆の煮物 副菜 もやしの赤しそ和え コンソメジュリアン	ごはん 鮭のカレー 青椒牛肉絲 海軍さんの肉じゃが 小松菜とコンのじゃこ和え コーンと玉葱のスープ	ごはん チキンカレー 蒸し鶏のわさびソース レバーの甘辛揚げ 春雨の中華和え物 ワカメスープ	ごはん 豚のカレー揚げ 和風おろしハンバーグ アスパラと筍の炒め 葉の花のピーナツ和え ほうれん草と玉葱のスープ キャベツと玉葱のスープ 1,270	ごはん 豚キムチ わかれめのソナ炒め ごぼうサラダ プロシリーのコマ和え にらと卵のスープ 856
				881	1,270	1,056	877	
				881	1,270	1,056	877	
				881	1,270	1,056	877	
				881	1,270	1,056	877	
	総カロリー			881	1,270	1,056	877	
	夜食						856	
朝	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん ピザトースト 和風スクランブル 大根の明太和え 牛乳 キャベツと油揚げの味噌汁	ごはん ロールパン 五目炒り豆腐 れんこんの梅肉和え 牛乳 キャベツと油揚げの味噌汁	ごはん ロールパン オムレツ野菜ソテー添え グレーブフルーツ 牛乳 コンソメジュリアン	ごはん・黒糖食パン ウインナーとマカロニソーテー添え 花野菜のコンソメ煮 牛乳 大根と油揚げの味噌汁 コンソメジュリアン 808	
				807	864	802	811	
				807	864	802	811	
				807	864	802	811	
				807	864	802	811	
	総カロリー			807	864	802	811	
	夜食						808	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん 焼き牛肉温玉丼 鰯の一口竜田揚げ 揚げだし豆腐 野菜の甘酢漬け もやしと人参のスープ	ごはん キーマカレー とんてき 鰯のとろわなかめの卵とじ 揚げ焼売のガーリック風味 牛乳 ワカメスープ	ごはん ピースごはん 蒸し鶏のわさびソース レバーの甘辛揚げ スパゲティサラダ 牛乳 キウイ	ごはん 長崎チャンポン 鰯のカレー揚げ アスパラと筍の炒め ミルクイチゴブリーツ じゃが芋とわかめの味噌汁 ハーフチャーハン 887	
				954	917	1035	1047	
				954	917	1035	1047	
				954	917	1035	1047	
				954	917	1035	1047	
	総カロリー			954	917	1035	1047	
	夜食						887	
朝	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん ごはん・チキンデニッシュ ウインナーのコン玉葱ソテー添え ほうれん草のクリーム煮 牛乳 キャベツと玉葱のスープ	ごはん クロワッサン 鶏団子と野菜のソテー <sup>1</sup> 大根の明太和え 牛乳 コンソメジュリアン	ごはん ロールパン 竹の子とわなかめの卵とじ キャベツとコンの炒め 牛乳 玉葱と油揚げの味噌汁	ごはん・黒糖食パン ウインナーとマカロニソーテー添え 花野菜のコンソメ煮 牛乳 大根と油揚げの味噌汁 コンソメジュリアン 808	
				857	864	802	811	
				857	864	802	811	
				857	864	802	811	
				857	864	802	811	
	総カロリー			857	864	802	811	
	夜食						808	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal			ごはん 鶏の麻婆ソース 豚肉と野菜のビーフン おくらのお浸し 大根とわかめの味噌汁	ごはん 回鍋肉 青菜と玉葱の炒め 蓮根と竹輪のきんぴら 春雨スープ	ごはん キーマカレー 鶏肉と野菜のソテー <sup>1</sup> かぼちゃのソテー <sup>1</sup> 鶏肉と野菜のレモン和え ミネストローネ	ごはん 白身魚のきのこあん 小松菜の辛子和え レンコンと厚揚げの炒め煮 キャベツと油揚げの味噌汁 コンスープ 887	
				799	989	784	1,027	
				799	989	784	1,027	
				799	989	784	1,027	
				799	989	784	1,027	