

献立予定表（４月度）

	日曜日 3月31日	月曜日 4月1日	火曜日 4月2日	水曜日 4月3日	木曜日 4月4日	金曜日 4月5日	土曜日 4月6日
朝食			ごはん あんパン 厚焼き卵 ツナマヨ 豚汁 牛乳	ピザトースト ごはん フルーチェ コンソメスープ 牛乳	ごはん バターロール 納豆 肉豆腐 味噌汁 牛乳	メロンパン ごはん スクランブルエッグ ヨーグルト ポタージュ 牛乳	ごはん 食パン つくねチーズ フルーツ かき玉汁 牛乳
			795	479	809	671	676
		高校生入寮式 カレーライス	ごはん ホイコーロー 大学芋 ナムル	ピラフ トマトコロッケ 付け野菜 中華スープ デザート	ごはん チキンカツ 付け野菜 南瓜の煮物 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 タコキムチ	あんかけ親子丼 漬物 すまし汁
		960	1389	954	1131	1203	939
		ごはん からあげ ナポリタン ポテトサラダ 味噌汁 デザート	ごはん 魚の照り焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 チヂミ 付け野菜	ごはん 焼きそば ミニ春巻き 海藻サラダ	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜	ごはん サバの竜田揚げ 野菜炒め 枝豆 味噌汁
総カロリー 夜食	0	1281 2241	903 3087	1089 2522	1198 3138	1306 3180	1113 2728
	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
朝食	ジャムパン ごはん フランクフルト 中華スープ 牛乳	ごはん バターロール 納豆 だし巻き卵 豚汁 牛乳	ごはん クリームパン ウィンナー ミニハンバーグ 味噌汁 牛乳	ハンバーガー ごはん ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 つくねの照り焼き キムチスープ 牛乳	揚げパン ごはん ポテトカップグラタン ヨーグルト パンプキンスープ 牛乳	ごはん バターロール 豚肉の角煮 フルーツ 味噌汁 牛乳
	625	658	733	465	678	569	731
	中学生入寮式 ごはん 醤油ラーメン 焼売 ふりかけ	中学生・高校生入学式 鯛めし 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 和え物 すまし汁・デザート	ごはん ミートスパゲッティ カニクリームコロッケ 付け野菜 ジュース	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	わかめごはん サバの塩焼き 肉じゃが 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉のキムチ炒め 桃まん もやしとハムの和え物	ごはん 肉うどん 磯辺揚げ ふりかけ
	983	1860	1513	1027	1156	1476	1096
	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト マカロニサラダ コーンスープ デザート	ごはん グリルチキン さつま揚げの煮物 カルボナーラサラダ	ごはん 鮭のフライ(タルタルソース) ビーフソテー 白菜とカニカマの和え物 味噌汁	ごはん 塩鍋 チキンのパン粉焼き 付け野菜	ごはん 和風唐揚げ 付け野菜 ひじき煮 フルーツ	ひつまぶし メンチカツ 付け野菜	ハヤシライス 漬物 サラダバイキング デザート
総カロリー 夜食	1291 2899	1261 3779	1168 3414	1079 2571	1129 2963	2045	1111 2938
	きつねうどん 4月14日	焼豚卵飯 4月15日	照り焼きバーガー 4月16日	鶏肉の竜田揚げ丼 4月17日	ぶっかけうどん 4月18日	カレーライス 4月19日	豚肉の焼肉丼 4月20日
朝食	ホットケーキ ごはん チキンナゲット コーンスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 けんちん汁 牛乳	ごはん レーズンパン 目玉焼き 韓国風スープ 牛乳	きな粉トースト ごはん スコッチエッグ 中華スープ 牛乳	ごはん バターロール 納豆 チーズインハンバーグ 味噌汁 牛乳	二色パン ごはん ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん 食パン 照り焼きチキン フルーツ 味噌汁 牛乳
	450	587	629	402	730	532	740
	豚丼 漬物 味噌汁	ごはん 白身魚焼肉ソース コンソメの煮 胡瓜の酢物 卵スープ	食育 たけのこごはん 鶏肉のオニオンスープ アスパラガスのソテー 味噌汁 桜餅	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 付け野菜 餅巾着 フルーツ	デミオムライス エビフライ 付け野菜 デザート	ごはん とんこつラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
	1306	932	1414	910	1360	1101	1251
	ごはん タンドリーチキン レンコンの炒め物 大根サラダ	ごはん すき焼き風 温泉卵 うどん サラダバイキング	ごはん とんかつ 付け野菜 切干大根の煮物 フルーツ	ごはん ポトフ 男爵芋コロッケ 付け野菜	ごはん とり足 レタスの卵炒め 海藻サラダ デザート	特食 焼きカレー ジャカチキ・餃子 サラダバイキング・コーンスープ ゼリー・ボンデリング カルピス	ごはん 魚の野菜あんかけ 豚バラ大根 ゆかり和え
総カロリー 夜食	1227 2983	1389 2908	1543 3586	1243 2555	1075 3165	1633	985 1725
	きつねうどん 4月21日	焼豚卵飯 4月22日	照り焼きバーガー 4月23日	鶏肉の竜田揚げ丼 4月24日	ぶっかけうどん 4月25日	カレーライス 4月26日	豚肉の焼肉丼 4月27日
朝食	チョコフレーク ごはん アメリカンドッグ ポタージュ 牛乳	鮭茶漬け 漬物 ミートボール 牛乳	ごはん あんパン 納豆 厚焼き卵 キムチスープ 牛乳	ベーコントースト ごはん フルーツポンチ コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 ウィンナー 味噌汁 牛乳	カレーパン ごはん フライドポテト ヨーグルト 中華スープ 牛乳	ごはん バターロール 野菜つくね フルーツ 味噌汁 牛乳
	442	849	677	450	762	621	739
	ビビンバ丼 温泉卵 わかめスープ	ごはん 和風パスタ 牛肉コロッケ 付け野菜 ジュース	ごはん サバの味噌煮 肉じゃが オクラと豆腐の和え物 かき玉汁	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん グラタン フライドチキン 中華スープ	ごはん チンジャオロース ごま団子 中華和え	ごはん 担々麺 小籠包 ふりかけ
	963	1320	1204	1329	1031	1053	1480
	ごはん 豚ロースの照り焼き 筑前煮 キャベツとツナの和え物	ごはん チキン南蛮 付け野菜 肉豆腐 フルーツ	ごはん ハンバーグ ウィンナー フライドポテト コーンスープ	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん チキンチャップ 五目煮 カルボナーラサラダ	菜めし 魚の天ぷら 金平ごぼう ササミと胡瓜の和え物 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ マロニー・白菜 湯豆腐 デザート
総カロリー 夜食	1217 2622	1376 3545	1304 3185	1191 2970	1433 3226	1143 2817	1637 3856
	きつねうどん 4月28日	焼豚卵飯 4月29日	照り焼きバーガー 4月30日				
朝食	ホワイトデニッシュショコラ ごはん ベーコンエッグ コーンスープ 豚汁 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん クリームパン サバの塩焼き だし巻き卵 味噌汁 牛乳				
	629	584	783				
	バーベキュー丼 漬物 卵スープ	ごはん カツバーグ 付け野菜 ペペロンチーノ フルーツ	チャーハン 酢豚 デザート				
	1310	1246	1028				
	ごはん 鶏肉のにんにくバター醤油焼き もやし炒め ごぼうサラダ	ごはん 豚ロースの焼肉ソース さつま芋の甘煮 ミモザサラダ わかめスープ	ごはん ビーフシチュー コーンコロッケ 付け野菜				
総カロリー 夜食	1242 3181	1162 2992	1073 2884	0	0	0	0
	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0

☆献立について☆

◆朝食

・毎週月曜日・火曜日・木曜日・土曜日は**ご飯の日**！！
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週日曜日・水曜日・金曜日は**パンの日**！！
パン食に合わせたおかずとなっております。