

平成30年
3月8日～21日

献立表

食堂課

		8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
		木	金	土	日	月	火	水
朝食	A		スライスパン チョコフレーク					
	AB	肉団子 牛乳	エッグサラダ 牛乳	豚肉とキャベツの中華だれ炒め	鮭の塩焼 牛乳	目玉焼・サラダ 牛乳	ウインナーサラダ 牛乳	マヨソースハンバーグ 牛乳
	B	白滝ソテー 味噌汁		納豆 味噌汁	糸コンと牛蒡の炒煮 味噌汁	蓮根金平 味噌汁	大根の炒め煮 味噌汁	温泉卵 味噌汁
	A B	Kcal 679 Kcal	744 Kcal Kcal	Kcal 677 Kcal	Kcal 626 Kcal	Kcal Kcal	Kcal 13200 Kcal	Kcal Kcal
昼食		キムチチャーハン ミニ春巻 キャベツと大根のサラダ 若布スープ	かき揚げうどん 鯖の塩焼 とろろ	若布ご飯 肉ちゃんこ 北海道フライ ピリ辛和え	カレーライス チキンナゲット 生野菜	麻婆豆腐 キャベツメンチ もやしとツナの和え物	三色丼 一ロアジフライ 吸い物	タンメン 焼売 ヤクルト
		776 Kcal	626 Kcal	759 Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
夕食		鯖の立田揚 大根南蛮煮 卵豆腐 味噌汁	トンカツ スパゲティソテー 薩摩芋の甘煮 味噌汁	クラタン メンチカツ 温野菜 コンソメスープ	豚味噌漬焼 五目煮 味噌汁	ねぎとろ丼 豚肉と野菜の煮物 アスパラベーコンソテー 味噌汁	カリパタチキン 高野豆腐の煮物 スープ	鯖のチャンチャン焼 里芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁
		995 Kcal	1137 Kcal	1066 Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
		木	金	土	日	月	火	水
朝食	A							
	AB	イカ入り揚げ出し豆腐風 牛乳	照焼ソースバーグ 牛乳	半片生姜焼 牛乳	納豆 牛乳	オムレツサラダ 牛乳	ミートボールポリタンソース 牛乳	ししゃも 牛乳
	B	ポテト金平 味噌汁	山菜ゴマ油炒め 味噌汁	なめ茸卸し和え 味噌汁	金平牛蒡 味噌汁	切干大根煮付 味噌汁	ひじきとエノキの炒り煮 味噌汁	コンニャク金平 味噌汁
	A B	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal
昼食		焼きうどん 肉じゃがフライ 生野菜	八宝菜 ミニグリルチキン もやしスープ	スパゲティマトソース ササミチーズフライ 生野菜	チャーハン 中華春巻 スープ	中華アンカケラーメン 揚げキョーザ ピリカラ和え	かき揚げうどん 鯖西京漬 とろろ	カレーライス キャベツメンチ 生野菜
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
夕食		揚鶏の千切ソースかけ あぶ玉 味噌汁	豚丼 生卵 胡瓜とツナのキムチ和え 味噌汁	韓国千切風 包みメンチ サラダ	ハンバーグネグラスソース イカと大根スペイン風煮 味噌汁	ぶりの照焼 筑前煮 酢の物 味噌汁	豚肉朝鮮焼 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁	鶏肉の唐揚 中華風肉じゃが 味噌汁 オレンジ
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal

* 仕入れの都合により献立を変更することがあります。 * 朝食のA栄養価表示にはパン2枚(90g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)

* 栄養価表示にはご飯220gが含まれています。(エネルギー356Kcal) * 昼食の麺類栄養価表示にはご飯は含まれていません。

* 休暇中は人数の関係で献立の変更があります。