



6月分献立予定表



平成30年

LEOC食堂

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。



	1日	金	2日	土	3日	日	4日	月	5日	火	6日	水
朝食	スライスパン チャウダー トマトソースオムレツ	味噌汁 ミートボールサラダ 白滝ソテー	味噌汁 ししゃも ゴボウとベーコンの炒め煮	味噌汁 コーンフレーク フランクフルトサラダ	味噌汁 煮込みハンバーグ 大根の炒め煮	スライスパン フルーツヨーグルト 目玉焼	712 Kcal	677 Kcal	727 Kcal	740 Kcal	704 Kcal	710 Kcal
	中華丼 ミニ春巻 ピリカラ和え	パン おにぎり 飲み物 デザート	パン おにぎり 飲み物 デザート	台湾まぜそば 温泉卵 キャベツ餃子	豚肉と牛蒡の卵とじ丼 イカキャベツ揚 お浸し 吸い物	シーフードピラフ カレールー包み揚 生野菜 スープ	761 Kcal		729 Kcal	774 Kcal	738 Kcal	
夕食	鯖の立田揚 大根の南蛮煮 牛蒡サラダ 味噌汁	和風カレーアツケ丼 イカゲノ唐揚サラダ 抹茶プリン	フ라운シュガー ハムエッグフライ 生野菜	白身魚のフリッターカラマヨソース ポテトのトマト煮 味噌汁	揚鶏四川風 野菜のニンニク味噌炒め 味噌汁	ポークソテーケチャップソース 厚揚げの煮物 味噌汁 オレンジ	1004 Kcal	1009 Kcal	1071 Kcal	1134 Kcal	1017 Kcal	1018 Kcal

	7日	木	8日	金	9日	土	10日	日	11日	月	12日	火	13日	水
朝食	A 納豆 卵とじ	フルーツグラノーラ ミートボールシャリアピンソース	盛り合わせ 蓮根金平	コーンスープ ツナとコーンのサラダ 温泉卵・味付海苔	玄米フレーク ウインナーサラダ 鮭の塩焼	ビーフソテー 生卵	チョコフレーク マゼドアンサラダ	679 Kcal	725 Kcal	640 Kcal	A757Kcal・B767Kcal	A721Kcal・B706Kcal	711 Kcal	731 Kcal
	ころうどん ミニチキン甘酢 とろろ	散らし寿司 ササミ立田揚 法蓮草とツナの和え物 吸い物	かた焼きそば 多菜包子 生野菜 ヤギルト	ビビンバ 一口アジフライ キャベツと水菜のサラダ 若布スープ	梅しらすご飯 豚汁白味噌仕立て 蓮根はさみ揚 からし和え	パン おにぎり 飲み物 デザート	タコライス カニクリームコロッケ タマゴと若布スープ	693 Kcal	722 Kcal	629 Kcal	793 Kcal	771 Kcal	808 Kcal	
夕食	ホキのミニエール野菜ソース 豆腐のフワフワ揚アツケ もやしの和え物 スープ	グラタン キャベツメンチ カラフルマリネ スープ	トンカツ 中華風豚じゃが 味噌汁 メロン	ローストチキン 豚肉と野菜の炒め物 卵スープ	ハンバーグ卸しダレ イカと大根のスペイン風煮 味噌汁	麻婆丼 春巻 春雨中華風酢の物 中華スープ	鶏肉の塩唐揚 ポーチドエッグ 味噌汁	967 Kcal	1080 Kcal	1216 Kcal	986 Kcal	933 Kcal	1022 Kcal	1035 Kcal

	14日	木	15日	金	16日	土	17日	日	18日	月	19日	火	20日	水
朝食	味噌汁 豆腐の磯辺揚 糸こんにゃくと牛蒡の炒め煮	スライスパン パンフキンスープ ポテトとベーコンのソテー	味噌汁 鯖の味噌煮 ひじき大豆煮	味噌汁 チーズハンバーグ 納豆	味噌汁 スライスパン コーンフロスト マカロニケチャップ炒め	味噌汁 スライスパン 温泉卵 豚肉とキャベツの中華だれ炒め	味噌汁 スライスパン コーンスープ アンサンブルエッグ	613 Kcal	740 Kcal	674 Kcal	748 Kcal	793 Kcal	677 Kcal	682 Kcal
	冷し坦々麺 ミニハムカツ キャベツと大根のサラダ	焼きそば アジ大葉梅肉フライ 生野菜	とろろ卵焼豚丼 温泉卵 揚げ焼売 中華スープ	パン おにぎり 飲み物 デザート	三色丼 スキヤキ風フライ 吸い物	スパゲティーミートソース チキンカツ 野菜ミックスサラダ	レタスタチャーハン 焼ギョーザ 塩ダレ和え アイスクリーム	636 Kcal	655 Kcal	852 Kcal	768 Kcal	741 Kcal	875 Kcal	
夕食	魚のマヨネーズ焼 親子煮 味噌汁	豚味噌漬焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 スイカ	チキンのグリルトマトソース カレー肉じゃが 卵スープ	牛丼 生卵 白菜塩昆布和え 味噌汁	豚肉生姜焼 茄子の味噌炒め 卵豆腐 味噌汁	★サッカー日本代表応援メニュー SAMURAI天丼 鶏肉と野菜の煮物 吸い物 オレンジ	鶏肉のホイル焼 イカと夏野菜のソテー 大学芋 味噌汁	1026 Kcal	1023 Kcal	1077 Kcal	818 Kcal	977 Kcal	1100 Kcal	996 Kcal

	21日	木	22日	金	23日	土	24日	日	25日	月	26日	火	27日	水
朝食	味噌汁 ウインナーサラダ ツキコン甘辛煮	スライスパン マイグラノーラ エッグサラダ	味噌汁 鮭の塩焼 金平牛蒡	味噌汁 目玉焼 ピーマンと薩摩揚げの炒め煮	味噌汁 スライスパン ミネストローネ オムレツサラダ	味噌汁 ハンバーグサラダ キャベツと竹輪の炒め	味噌汁 スライスパン スクランブルエッグ	663 Kcal	737 Kcal	655 Kcal	681 Kcal	702 Kcal	705 Kcal	753 Kcal
	八宝菜 タラ唐揚 キャベツと水菜のサラダ	肉飯 鯖の塩焼 インゲン胡麻和え 吸い物	ころうどん エビと野菜の包み蒸し とろろ	パン おにぎり 飲み物 デザート	菜飯 けんちん汁 メンチカツ 生野菜	つけ麺 キムチギョーザ ナムル	★ご当地メニュー長崎 トルコライス サラダ コンソメスープ	776 Kcal	726 Kcal	656 Kcal		779 Kcal	605 Kcal	939 Kcal
夕食	カツ風煮 豆腐サラダ 味噌汁	鶏肉の唐揚 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁	ロコモコ丼 サラダ コンソメスープ	カレーライス チーズフォンデュノーテル 生野菜 プリン	カレーの唐揚和風野菜アツケ 回鍋肉 味噌汁 オレンジ	鶏肉照焼丼 大根とコンニャクの煮物 胡瓜レモン和え 味噌汁	ねぎとろ丼 肉豆腐 南瓜サラダ 味噌汁	973 Kcal	972 Kcal	1009 Kcal	982 Kcal	940 Kcal	956 Kcal	814 Kcal

	28日	木	29日	金	30日	土
朝食	味噌汁 笹かまの磯辺揚 ひじきとエノキの炒め煮	ホットドック フルーツヨーグルト	味噌汁 照焼ソースバーグ 一口ガンモ煮付	711 Kcal	710 Kcal	
	キムチチャーハン ミニチキン南蛮 ピーナッツ和え 春雨スープ	サラダうどん 完熟トマト野菜カレーコロッケ もやしとワカメの和え物	イカ玉丼 焼売 吸い物 アジミルク	843 Kcal	712 Kcal	787 Kcal
夕食	ポークソテーチミグラスソース ポテトのバジル煮 味噌汁	鮭の香草パン粉焼 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 味噌汁	鶏肉のコンフィ リーフサラダ ポタージュスープ	999 Kcal	953 Kcal	1028 Kcal

*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*屋敷のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。
*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳がつけます。
*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

★6月19日夕食にサッカー日本代表応援メニューとして「SAMURAI天丼」を予定しています。日本の代表的な料理を食べてSAMURAI BLUEを応援しましょう！
★6月27日昼食に長崎のご当地料理「トルコライス」を予定しています。トンカツ・カレーピラフ・ナポリタンを一皿に盛ったボリューム満点の料理です。楽しみにしててください。

●麗澤瑞浪食堂では使い回しをする箸やマイ箸は衛生面や他人が使った物を嫌がる人もいる為、間伐材を利用した割り箸が最善と考え利用しています。
*間伐とは成長過程で過密になった森林を適当な密度にするために抜き切りをする作業で、この時に伐採された木のことを「間伐材」といいます。