

平成30年
7月26日～8月8日

献立表

LEOC食堂

		26日	27日	28日	29日	30日	31日	1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	ウインナーサラダ 牛乳	ミートボールサラダ 牛乳	笹かまの磯辺揚げ 牛乳	目玉焼・サラダ 牛乳	オムレツサラダ 牛乳	鮭の塩焼 牛乳	盛り合わせ 牛乳
	B		切干大根煮付 味噌汁	ポテト金平 味噌汁	糸コンと牛蒡の炒り煮 味噌汁	なめ茸卸し和え 味噌汁	キャベツと竹輪の炒め物 味噌汁	白滝ソテー 味噌汁
	A B	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal
昼食		冷し中華 ミニチキン南蛮 生野菜	鮭とレタスのチャーハン ポロニア風カツ キャベツと水菜のサラダ 若布スープ	焼きそば イカフライ 生野菜 アイス	若布ご飯 けんちゃん汁 鯖白醤油漬 からし和え	麻婆豆腐 ミニ春巻 キャベツと大根のサラダ	梅しらすご飯 冷麦 蓮根はさみ揚げ 法蓮草胡麻和え	台湾まぜそば 温泉卵 キャベツ餃子
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
夕食		ソースカツ丼 カレーソナジャが 味噌汁 オレンジ	豚肉の朝鮮焼 冷奴 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	ナスのチーズミートグラタン コロケ コーンサラダ 味噌汁	カレーライス メンチカツ 生野菜 ヨーグルト	カレーの唐揚げ和風野菜アソケ 回鍋肉 味噌汁 オレンジ	ポークソテーオニオンソース イカと野菜の煮物 味噌汁	ねぎとろ丼 豚肉のキムチ炒め 春雨酢の物 味噌汁
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
		木	金	土	日	月	火	水
朝食	A							
	AB	揚げ出し豆腐 牛乳	さばし照焼 牛乳	ビーフソテー 牛乳	フランクフルトサラダ 牛乳	肉団子 牛乳	温泉卵 牛乳	
	B	ピーマンと薩摩揚げの炒り煮 味噌汁	ひじきとエノキの炒り煮 味噌汁	イカ入り揚げ出し豆腐風 味噌汁	ツキコン金平 味噌汁	納豆 味噌汁	蓮根金平 味噌汁	
	A B	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	
昼食		北京飯 アシーロフライ 豆もやし和え物	夏野菜の冷製スパゲティ ミニグリルチキン 野菜ミックスサラダ	カレーピラフ ウスツゆ串揚げ 温野菜 スープ	親子丼 生野菜 吸い物	中華丼 焼売 サラダ	タンメン 焼ギョーザ ヤクルト	
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	
夕食		弁当 お茶	和風卸しハンバーグ 茄子の炒め物 味噌汁	味噌カツ 魚河岸揚げのアソケ 味噌汁	鯖の立田揚げ 薩摩芋オレンジ煮 ピリカラ和え 味噌汁	鶏肉の照焼 ニンニク味噌炒め 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	豚肉味噌漬焼 大根の南蛮煮 卵豆腐 味噌汁	
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	

夏期休暇

* 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食栄養価表示にはパン2枚(90g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。

* 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。