

平成30年
7月12日～7月25日

献立表

LEOC食堂

		12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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	目玉焼 牛乳	フランクフルトサラダ 牛乳	納豆 牛乳	鮭の塩焼 牛乳	オムレツサラダ 牛乳	竹輪の炒り煮 牛乳	マヨネーズインハンバーグ 牛乳
	B	金平牛蒡 味噌汁		豚肉とキャベツの中華だれ炒め 味噌汁	白滝ソテー 味噌汁	蓮根金平 味噌汁	大根の炒め煮 味噌汁	ひじき大豆煮 味噌汁
	A		722 Kcal					
B	684 Kcal							
昼食		きしめん ササミ立田揚 青しそ風味和え	豚肉と牛蒡の卵とし井 イカドーナツ キャベツと水菜のサラダ 吸い物	カキアゲころ 鯖の塩焼 とろろ	じゃこご飯 ウズラ串フライ 胡麻和え 豚肉ともやしの汁	カレーライス 南瓜コロケ 温野菜	三色丼 アシーロフライ キャベツと大根のサラダ 吸い物	冷し担々麺 ミニチキン甘酢 大根サラダ
		547 Kcal						
夕食		ドリア ラムロールフライ コールスロー オニオンスープ	鶏肉のグリルマヨだし和え 里芋の煮物 味噌汁 オレンジ	韓国千ゲ風 小籠包 イカと胡瓜の和え物 フルーツポンチ	ロコモコ丼 ヒヨコ豆のシーザーサラダ オニオンスープ	鯖の立田揚げ 馬鈴薯の煮物 胡瓜の和え物 味噌汁	豚味噌漬焼 茄子の炒め物 卵豆腐 味噌汁	銀鱈の照焼 ニンニク味噌炒め 和え物 味噌汁
		843 Kcal						
		19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		木	金	土	日	月	火	水
朝食	A							
	AB	ビーフソテー 牛乳	ミートボールシリアピンソース 牛乳	ししゃも 牛乳	ウインターサラダ 牛乳	スクランブルエッグ 牛乳	照焼ソースバーグ 牛乳	鯖の味噌煮 牛乳
	B	イカ入り揚げ出し豆腐風 味噌汁	ツキコン金平 味噌汁	ゴボウとベーコンの炒り煮 味噌汁	生卵 味噌汁	納豆 味噌汁	豆腐リング 味噌汁	卵とし 味噌汁
	A							
B								
昼食		ケチャップライス ミニラムカツ キャベツと水菜のサラダ スープ	高菜チャーハン ミニグリルチキン 生野菜 若布スープ	塩ラーメン 焼キョーザ ツナと水菜のサラダ	肉飯 鯖西京漬 三色お浸し 吸い物	ピピンバ 揚げ焼売 和風サラダ 若布スープ	サラダうどん 竹輪の磯辺揚 もやしとワカメの和え物	シーフードバターライス カレー風味メンチ 生野菜 コンソメスープ
夕食		ポークソテーオニオンソース 大根の南蛮煮 味噌汁	魚の野菜アンカケ 春雨サラダ ニラたまスープ スイカ	カリバタチキン 豆腐ステーキ もやしスープ	豚肉のフロパンス風 肉じゃが 味噌汁	グラタン キャベツメンチ 和え物 スープ	豚丼 豆腐サラダ もやしスープ	鶏肉唐揚 薩摩揚げと大根の煮物 味噌汁 パン

* 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)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。