



# 8・9月分献立予定表



平成30年  
LEOC食堂

	30日	木	31日	金	1日	土	2日	日	3日	月	4日	火	5日	水
朝食	A		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン	
	AB		コンソメスープ		鯖味噌煮		照焼ソースバーグ		パンフキンスープ		温泉卵		コーンフロスト	
	B		マセドアンサラダ		ツキコンと牛蒡の炒り煮		ミニ竹輪炒り煮		フランクフルトサラダ		ポテト金平		ハンバーグサラダ	
			691 Kcal		649 Kcal		657 Kcal		752 Kcal		681 Kcal		751 Kcal	
昼食			コーンのピラフ		サラダうどん		パン		お茶漬		カレーライス		散らし寿司	
			キャベツメンチ		キーマカレーコロッケ		おにぎり		鮭・胡麻昆布		チーズフォンデュクノートル		イカドーナツ	
			温野菜		もやしとワカメの和え物		飲物		塩カルピメンチ		生野菜		法蓮草ピーナツ和え	
			892 Kcal		588 Kcal				711 Kcal		832 Kcal		689 Kcal	
夕食		照焼丼		天丼		カツ風煮		トマトシチュー		豚肉朝鮮焼		アジの香草パン粉焼		鶏肉唐揚
		冷奴		五目煮		春雨サラダ		ハムエッグフライ		味噌煮		豆腐サラダ		中華風肉じゃが
		胡瓜の和え物		吸い物		味噌汁		サラダ		卵豆腐		味噌汁		味噌汁
			1052 Kcal		1011 Kcal		1063 Kcal		1090 Kcal		954 Kcal		883 Kcal	

	6日	木	7日	金	8日	土	9日	日	10日	月	11日	火	12日	水
朝食	A	味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁
	AB	ミートボールシリアアピソソース		チョコフレーク		ししゃも		目玉焼・サラダ		豚肉とキャベツの中華だれ炒め		玄米フレーク		煮込みハンバーグ
	B	メンマゴマ油炒め		エッグサラダ		金平牛蒡		ピーマンと薩摩揚げの炒り煮		納豆		ツナとコーンのサラダ		白滝ソテー
			671 Kcal		744 Kcal		698 Kcal		699 Kcal		669 Kcal		778 Kcal	
昼食		トマトつけめん		肉飯		パン		パン		とろろ焼豚丼		焼きそば		陸上競技会
		ササミチーズフライ		アジ大葉梅肉フライ		おにぎり		おにぎり		温泉卵		焼肉カルピメンチ		おにぎり
		生野菜		煮浸し		飲物		飲物		スイートコーンフライ		水菜入りサラダ		お茶
			664 Kcal		748 Kcal				796 Kcal		657 Kcal		Kcal	
夕食		煮魚		ポークソテーオニオンソース		ハンバーグケッチャップソース		豚丼		白身魚フライ		鶏肉四川風		ねぎとろ丼
		あぶ玉		イカと大根のスペイン風煮		厚揚げと野菜の煮物		ハムロールフライ		大根と鶏肉の煮物		ニンニク醤油炒め		親子煮
		胡瓜とコーンのコールスロー		味噌汁		キャベツとベーコンのスープ		胡瓜と若布の味噌和え		味噌汁		中華風タマゴスープ		ベーコンサラダ
			909 Kcal		1042 Kcal		1014 Kcal		1007 Kcal		1042 Kcal		1057 Kcal	

	13日	木	14日	金	15日	土	16日	日	17日	月	18日	火	19日	水
朝食		味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン
		笹かまの磯辺揚げ		コーンフレーク		さごし照焼		盛り合わせ		コーンスープ		フランクフルトサラダ		フルーツグラノーラ
		切干大根煮付		オムレツサラダ		ひじき煮付		蓮根金平		マカロニケチャップ炒め		ツキコン金平		ポテトベーコンソテー
			670 Kcal		688 Kcal		651 Kcal		634 Kcal		785 Kcal		678 Kcal	
昼食		おにぎり		カレーうどん		中華丼		パン		パン		豚肉と牛蒡の卵とじ丼		ちゃんぽん麺
		豚汁		メンチカツ		ミニ春巻		おにぎり		おにぎり		イカフライ		ミニチキン甘酢
		(陸上記録会予備日)		生野菜		キムチ		飲物		飲物		お浸し		和風サラダ
			Kcal		648 Kcal		763 Kcal		Kcal		Kcal		766 Kcal	
夕食		味噌カツ		白身魚の天ぷらチリソースかけ		ロコモコ丼		麻婆丼		ガリバターチキン		鮭の照焼		トンテキ
		茄子の炒め物		豆腐の煮物		ポテトコンソメ煮		スキヤキ風フライ		高野豆腐の煮物		豚肉のキムチ炒め		豆腐のフワフワ揚げアンカケ
		味噌汁		味噌汁		パンフキンスープ		ナムル		もやしスープ		春雨酢の物		赤だし
			1150 Kcal		1049 Kcal		1128 Kcal		968 Kcal		952 Kcal		956 Kcal	

	20日	木	21日	金	22日	土	23日	日	24日	月	25日	火	26日	水
朝食		味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン
		チーズインハンバーグ		マイグラノーラ		鮭の塩焼		ビーフソテー		ミネストローネ		豆腐の磯辺揚げ		フルーツヨーグルト
		ピーマンと薩摩揚げの炒り煮		ウインナーサラダ		系コンと牛蒡の炒り煮		納豆		ゆで卵・サラダ		豚肉とキャベツの中華だれ炒め		スクランブルエッグ
			732 Kcal		711 Kcal		633 Kcal		692 Kcal		727 Kcal		667 Kcal	
昼食		和風オムライスキノコソース		挽肉丼		月見うどん		パン		パン		若布ご飯		スパゲティーミートソース
		ミニハムカツ		コロッケ		温泉卵		おにぎり		おにぎり		肉ちゃんこ		エビカツ
		生野菜		キャベツと水菜のサラダ		竹輪の磯辺揚げ		飲物		飲物		北海扇フライ		生野菜
			834 Kcal		892 Kcal		527 Kcal		Kcal		Kcal		768 Kcal	
夕食		ローストチキン		鯖の立田揚げ		豚肉粒マスタード焼		チキンのグリル和風卸しソース		豚肉生姜焼		さんまの塩焼		鶏肉塩唐揚
		パンネのペペロンチーノ		肉豆腐		大根の南蛮煮		里芋の煮付		ためぎ豆腐		肉じゃが		白菜煮物
		ヒヨコ豆のシーザーサラダ		牛蒡サラダ		味噌汁		味噌汁		胡瓜とツナの和え物		コンニャクの味噌かけ		味噌汁
			997 Kcal		1031 Kcal		1132 Kcal		1065 Kcal		969 Kcal		996 Kcal	

	27日	木	28日	金	29日	土	30日	日
朝食		味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁
		目玉焼・サラダ		チョコフレーク		鯖味噌煮		揚げ出し豆腐
		ひじき大豆煮		ミートボールサラダ		金平牛蒡		大根と豚肉の炒り煮
			696 Kcal		732 Kcal		672 Kcal	
昼食		舞茸ごはん		台湾まぜそば		チャーハン		パン
		蓮根はさみ揚げ		温泉卵		揚げ焼売		おにぎり
		春雨サラダ		焼ギョーザ		生野菜		飲物
			773 Kcal		736 Kcal		772 Kcal	
夕食		タラのフリッターカラマヨソース		ドリア		ソースカツ丼		フラウンシチュー
		ポテトのトマト煮		あぶり焼きチキン		サラダ		南瓜コロッケ
		味噌汁		リーフサラダ		味噌汁		ハムサラダ
			1054 Kcal		965 Kcal		1011 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。\*昼食のみ栄養価表示にはお茶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かます。  
\*朝食のA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)

## とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん



朝ごはらは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはらは、頭と体を元気にする基本です。しっかり食べて生活のリズムを整えましょう。