

平成30年
8月16日～8月30日

献立表

LEOC食堂

		16日	木	17日	金	18日	土	19日	日	20日	月	21日	火	22日	水		
朝食	A																
	AB	鯖の味噌煮	ミートボール	ウインナーサラダ	鮭の塩焼	ハンバーグサラダ	フランクフルトサラダ	ししゃも									
	B	牛乳 納豆 味噌汁	牛乳 切干大根煮付 味噌汁	牛乳 糸コンと牛蒡の炒り煮 味噌汁	牛乳 卵とじ 味噌汁	牛乳 ピーマンと薩摩揚げ炒煮 味噌汁	牛乳 イカ入り揚げ出し豆腐風 味噌汁	牛乳 金平牛蒡 味噌汁									
	A		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		
B		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal			
昼食		天ぷら 焼売 大学芋	麻婆豆腐 イカフライ キャベツと大根のサラダ	冷し中華 ーロアジフライ 生野菜 ヤキルト	焼きそば 蓮根はさみ揚 ピリカラ和え	親子丼 チーズハンペンフライ 吸い物 アイス	ジャージャーメン ミニ春巻 キャベツと水菜のサラダ	三色丼 南瓜挽肉サンド 生野菜									
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal									
夕食		ハンバーグ丼 煮物 味噌汁 梅ゼリー	鶏肉唐揚げ 中華風肉じゃが 味噌汁	ソースカツ丼 五目煮 味噌汁 オレンジ	カレーライス 牛肉コロッケ 生野菜 レモンヨーグルト	タラのフリッター 野菜の煮物 味噌汁	銀鱈の照焼 茄子の味噌炒め 冷奴 味噌汁	ポークソテーオニオンソース 高野豆腐の煮物 味噌汁									
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal									
		23日	木	24日	金	25日	土	26日	日	27日	月	28日	火	29日	水	30日	木
朝食	A																
	AB	揚げ出し豆腐	鮭の塩焼	盛り合わせ	ビーフソテー	鶏つくね	スクランブルエッグ	オムライス	ウインナーサラダ								
	B	牛乳 キャベツと豚肉の炒め 味噌汁	牛乳 ひじき煮付 味噌汁	牛乳 白滝ソテー 味噌汁	牛乳 納豆 味噌汁	牛乳 蓮根金平 味噌汁	牛乳 豆腐の磯辺揚げ 味噌汁	牛乳 オムライス 味噌汁	牛乳 切干大根煮付 味噌汁								
	A		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		
B		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal			
昼食		天津飯 ミニチキン南蛮 春雨酢の物	じゃこご飯 ササミ梅シノ揚げ 三色和え 豚肉ともやし汁	天ぷら 鯖の塩焼 とろろ	カレーライス カニクリームコロッケ 生野菜	チャーハン キャベツ餃子 中華和え	スープスパゲティ ミニハムカツ 生野菜 ヤキルト	冷し坦々麺 ゴマタッパチサミンフライ キャベツと大根のサラダ	八宝菜 南瓜挽肉サンド 生野菜								
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal								
夕食		和風ハンバーグ 煮物 味噌汁	豚肉味噌漬焼 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	タンダーチキン イカと大根のスペイン風煮 スープ	豚肉生姜炒め 多菜包子 塩昆布胡瓜 味噌汁	カレイピリカラアンカケ 回鍋肉 味噌汁 杏仁豆腐	鶏肉のホイール焼 イカと夏野菜のソテー 大学芋 味噌汁	鮭のムニエル 茄子のラタトゥーユ 味噌汁 なし									
		Kcal	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食栄養価表示にはパン2枚(90g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(31)

* 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。