

平成30年・31年  
12月13日～1月9日

# 献立表

LEOC食堂

		13日	木	14日	金	15日	土	16日	日	17日	月	18日	火	19日	水
朝食	A			スライスパン						スライスパン					
	AB	ウイナーサラダ		パンフキンスープ						コーンフロスト					
	B	牛乳		煮込みハンバーグ		笹かまの磯辺揚げ		鮭の塩焼		ポテトとベーコンのソテー		ミートボールサラダ		フランクフルトサラダ	
	B	味噌汁		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
朝食	A														
	B			781 Kcal											
昼食	A														
	AB	博多風チャンコ鍋		かき揚げうどん		じゃこご飯		カレーライス		スパゲティー+ポリタン		麻婆豆腐		梅しらすご飯	
	B	タラ唐揚げ		焼売		ポロニア風カツ		牛肉コロケ		一口ササミカツ		ミニ春巻		けんちゃん汁	
	B	小松菜の胡麻和え		とろろ		キャベツの和え物		生野菜		キャベツと水菜のサラダ		もやしとツナの中華和え		塩ダレメンチ	
昼食	A														
	B														
夕食	A														
	AB	グラタン		ねぎとろ丼		鶏肉の唐揚げ		豚味噌漬焼		天丼		鮭の香草パン粉焼		鶏肉の照焼丼	
	B	ピーマン肉詰フライ		野菜の煮物		湯豆腐		中華風豚じゃが		五目煮		大根と鶏肉の煮物		中華炒め	
	B	キャベツとツナのサラダ		アスパラベーコンソテー		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
夕食	A														
	B														
		20日	木	21日	金	22日	土	23日	日	24日	月	25日	火	26日	水
朝食	A														
	AB	ビーフソテー		ウイナーサラダ		オムレツ		鮭の塩焼		竹輪の炒り煮		生卵・納豆			
	B	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
	B	イカ入り揚げ出し豆腐		ピーマンと薩摩揚げの炒り煮		蓮根金平		ツキコン金平		野菜ソテー		大根の炒め物			
朝食	A														
	B														
昼食	A														
	AB	鮭チャーハン		カツ丼		野菜たっぷりコムタンクッパ		カレーライス		かうどん					
	B	揚げ物		カニカマと水菜のサラダ		一口ササミカツ		温野菜		エビニラ饅頭					
	B	生野菜		味噌汁		大学芋		ゼリー		お浸し					
昼食	A														
	B														
夕食	A														
	AB	クリームシチュー		ねぎとろ丼		豚丼		ハンバーグ		ローストチキン					
	B	メンチカツ		回鍋肉		温泉卵		ツナじゃが		スパゲティーソテー					
	B	コーンサラダ		南瓜サラダ		胡瓜のドレッシング和え		味噌汁		コーンスープ		Xmasスイーツ			
夕食	A														
	B														
		3日	木	4日	金	5日	土	6日	日	7日	月	8日	火	9日	水
朝食	A														
	AB					竹輪の炒り煮		納豆		温泉卵		煮込みハンバーグ		サンドイッチ	
	B					牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	B					蓮根金平		ビーフソテー		フランクフルトサラダ		白滝明太ソテー			
朝食	A														
	B														
昼食	A														
	AB					かうどん		高菜チャーハン		菜飯		親子丼		カレーライス	
	B					焼売		コロケ		豚汁		イカ天ぷら		メンチカツ	
	B					大学芋		七味もやし		鯖の塩焼		吸い物		生野菜	
昼食	A														
	B														
夕食	A														
	AB					豚味噌漬焼		鶏肉の唐揚げ		ポークソテー和風ソース		タラの野菜アンカケ		チキンのグリルトマトソース	
	B					厚揚げの煮物		豆腐の甘辛煮		里芋煮物		中華風豚じゃが		豆腐のフワフワ揚アンカケ	
	B					味噌汁		白菜和え物		味噌汁		もやしスープ		味噌汁	
夕食	A														
	B														

冬期休業

冬期休業

冬期休業

\* 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。