

平成31年
3月13日～3月26日

献立表

LEOC食堂

		13日	水	14日	木	15日	金	16日	土	17日	日	18日	月	19日	火
朝食	A	スライスパン 玄米フレーク													
	AB	フランクフルトサラダ 牛乳		ししゃも 牛乳		ウインナーサラダ 牛乳		ビーフソテー 牛乳		照焼ソースバーグ 牛乳		竹輪の炒り煮 牛乳		ミートオムレツ 牛乳	
	B			なめ茸卸し和え 味噌汁		ポテト金平 味噌汁		野菜の五色揚 味噌汁		切干大根煮付 味噌汁		ポテトベーコンソテー 味噌汁		糸コンと牛蒡の炒り煮 味噌汁	
	A		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal
B		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
昼食	味噌ラーメン		キムチチャーハン		きつねうどん		コーンのピラフ		焼きそば		イカ玉丼		スパゲティトマトソース		
	塩カルピメンチ 小松菜ピ ャッソ和え		ミニチキン南蛮 キャベツと大根のサラダ 若布スープ		竹輪の磯辺揚 法蓮草お浸し		カレールー包み揚 生野菜 スープ		ミニ春巻 キャベツと大根のサラダ		焼売 吸い物		ササミチーズフライ 生野菜		
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
夕食	豚肉の朝鮮焼 五目煮 味噌汁		揚鶏のチリソースがけ あぶ玉 味噌汁		ロコモコ丼 ヒヨコ豆のシーザーサラダ オニオンスープ		鮭のチャンチャン焼 里芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁		豚丼 ハムロールフライ 胡瓜と若布の味噌和え 味噌汁		鶏肉のスパイス煮 中華炒め 味噌汁		豚味噌漬焼 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁		
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	

		20日	水	21日	木	22日	金	23日	土	24日	日	25日	月	26日	火
朝食	A														
	AB	半片生姜焼 牛乳		目玉焼・サラダ 牛乳		ハンバーグサラダ 牛乳		笹かま磯辺揚 牛乳		黄金巻 牛乳		フランクフルトサラダ 牛乳		ミートボールシャリアピンソース 牛乳	
	B	卵とし 味噌汁		蓮根金平 味噌汁		ひじき煮付 味噌汁		大根炒め煮 味噌汁		ピーマンと薩摩揚炒煮 味噌汁		竹輪とコンニャクの照り煮 味噌汁		納豆 味噌汁	
	A		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal
B		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
昼食	中華アンカケラーメン		カレーライス		梅しらすご飯		焼きうどん		味噌飯		親子丼		スパゲティバジロ風味		
	揚げギョーザ 塩ダし和え		キャベツメンチ 生野菜		豚汁白味噌仕立て ウズラ串フライ ピーナッツ和え		肉じゃがフライ 生野菜		蓮根はさみ揚 胡麻和え 吸い物		イカフライ 吸い物		野菜コロッケ キャベツと水菜のサラダ		
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
夕食	和風ハンバーグ		鶏肉の唐揚		ポークソテーデミグラスソース		白身魚の唐揚和風野菜アンカケ		麻婆丼		鰹のマスタード風味焼		味噌カツ		
	中華風肉じゃが 味噌汁		野菜の煮物 味噌汁		イカと野菜のソテー 味噌汁		牛蒡の炒り煮 胡瓜の和え物 味噌汁		中華春巻 ナムル スープ		ニンニク醤油炒め 味噌汁		ためき豆腐 味噌汁		
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	

* 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。