

平成31年 3月24日～4月3日

献立表

LEOC食堂

		24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
		日	月	火	水	木	金	土
朝食	A							
	AB	トマトソースオムレツ 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	鮭の塩焼 牛乳	チーズインハンバーグ 牛乳	オムレツサラダ 牛乳	鶏ごぼう焼 牛乳
	B	ピーマンと薩摩揚げ炒煮 味噌汁	竹輪とコンニャクの照り煮 味噌汁	納豆 味噌汁	ごぼうのカレー炒め 味噌汁	白滝ソテー 味噌汁	切干大根煮付 味噌汁	豆腐リング 味噌汁
	A B	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal
昼食		味飯 蓮根はさみ揚げ 胡麻和え 吸い物	親子丼 イカフライ 吸い物	スパゲティーバジリコ風味 野菜コロッケ キャベツと水菜のサラダ	かき揚げうどん 焼売 とろろ	ピピンパ キャベツギョーザ 和風サラダ スープ	シーフードピラフ 南瓜コロッケ 生野菜 スープ	北京飯 スイートコーンフライ 豆もやしの和え物
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
夕食		麻婆丼 中華春巻 ナムル スープ	鱈のマスタード風味焼 ニンニク醤油炒め 味噌汁	味噌カツ たけのこ豆腐 味噌汁	エスニック風グリルチキン 南瓜サラダ スープ ヨーグルト	魚のアリッターカラマヨソース ニンニク醤油炒め 味噌汁	チキンのグリルトマトソース 里芋の煮付 味噌汁	クリームシチュー チーズフォンデュクノーテル ハムサラダ
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal

		31日	4/1日	2日	3日
		日	月	火	水
朝食	A				
	AB	炒り卵 牛乳	ビーフソテー 牛乳	豚肉とキャベツの中華だれ炒め 牛乳	鮭の塩焼 牛乳
	B	糸コンと牛蒡の炒り煮 味噌汁	納豆 味噌汁	野菜五色揚げ 味噌汁	ツキコン金平 味噌汁
	A B	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal	Kcal Kcal
昼食		焼きそば ハムロールフライ コールスロー	肉ちゃんこ アジ大葉梅肉フライ ピーナッツ和え	つけめん 焼売 大学芋	カレーライス メンチカツ 生野菜
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
夕食		肉団子甘酢あんかけ ミニグリルチキン ブロッコリーサラダ 中華風スープ	かき揚げ天丼 根菜煮物 味噌汁 オレンジ	ロコモコ丼 サラダ オニオンスープ	ソースカツ丼 野菜たっぷり肉じゃが 味噌汁
		Kcal	Kcal	Kcal	1038 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。