



4月分献立予定表



平成31年
LEOC食堂

ご入学、ご進級おめでとうございます

健康は毎日の食生活から

- * 3度の食事は必ず食べましょう。
- * 不足しがちな野菜を食べましょう。
- * 「腹、八分目」食べすぎに注意しましょう。
- * よくかんで食べましょう。

	3日	水	4日	木	5日	金	6日	土
朝食			味噌汁 ウィンナーサラダ 卵とじ		スライスパン コーンフレーク ハンバーグサラダ		味噌汁 目玉焼・サラダ 納豆	
			714 Kcal		751 Kcal		695 Kcal	
昼食			ゆかいご飯 豚汁 肉ジャガフライ ヤクルト		フランクフルト煮込み イカドーナツ サラダ		麻婆丼 ミニ春巻 中華風酢の物	
			746 Kcal		739 Kcal		827 Kcal	
夕食			ソースカツ丼 野菜たっぷり肉じゃが 味噌汁		魚のマスタード風味焼 キャベツのコンソメ煮 味噌汁		ガリパタチキン 肉豆腐 味噌汁	
			1038 Kcal		912 Kcal		997 Kcal	
							977 Kcal	

	7日	日	8日	月	9日	火	10日	水	11日	木	12日	金	13日	土
朝食	サンドイッチ 牛乳 バナナ		スライスパン コーンフロスト 曙サラダ		味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根金平		スライスパン パンフキンスープ ツナとコーンのサラダ		味噌汁 鮭の塩焼 白滝ソテー		スライスパン 玄米フレーク 煮込みハンバーグ		味噌汁 オムレツサラダ ピーマンと薩摩揚げ炒煮	
			731 Kcal		662 Kcal		773 Kcal		667 Kcal		773 Kcal		644 Kcal	
昼食	入学式 記念会食 1・4年生 弁当 2・3・5・6年生		八宝菜 南瓜挽肉サンド 塩ダレ和え		塩ラーメン タラの唐揚 コーンサラダ		パン おにぎり 飲物 デザート		チャーハン ミニチキン南蛮 コチュジャン和え 若布スープ		きつねうどん 竹輪の磯辺揚 法蓮草お浸し		肉飯 イカ香味揚 キャベツと大根のサラダ 吸い物	
			722 Kcal		538 Kcal		Kcal		769 Kcal		538 Kcal		750 Kcal	
夕食	弁当 お茶 (寮配布)		鶏肉の唐揚 厚揚げと野菜の煮物 ニラ玉スープ		カツ風煮 豚肉と牛蒡の炒め煮 味噌汁 グレースフルーツ		豚肉生姜炒め 多葉包子 筑前煮 味噌汁		グラタン 牛肉入りコロケ 竹輪と胡瓜の和え物 スープ		エスニック風グリンチキン 大根南蛮煮 スープ		メカジキの和風バターソテー 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	
			962 Kcal		1078 Kcal		1030 Kcal		1043 Kcal		996 Kcal		1039 Kcal	

	14日	日	15日	月	16日	火	17日	水	18日	木	19日	金	20日	土
朝食	味噌汁 鶏ごぼう焼 ひじきとエノキの炒め煮		スライスパン チョコフレーク スクランブルエッグ		味噌汁 温泉卵 ツキコン金平		スライスパン コーンスープ フランクフルトサラダ		味噌汁 ミートボールシャリアピンソース 金平牛蒡		スライスパン フルーツヨーグルト ミートオムレツサラダ		味噌汁 ししゃも 山菜ゴマ油炒め	
			701 Kcal		738 Kcal		659 Kcal		722 Kcal		671 Kcal		667 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		スパゲティミートソース 北海扇フライ 水菜サラダ		味噌ラーメン キムチギョーザ 大根サラダ		他人丼 ゴマタッパリササミフライ 生野菜 吸い物		シーフードピラフ カレーコロケ キャベツと水菜のサラダ スープ		かき揚げうどん 焼売 とろろ		じゃこご飯 ササミ立田揚 和え物 豚肉ともやしの汁	
			756 Kcal		625 Kcal		795 Kcal		702 Kcal		633 Kcal		765 Kcal	
夕食	韓国千ヶ風 小籠包 コールスロー 杏仁豆腐		鶏肉の南蛮漬 イカと野菜の煮物 味噌汁		豚肉朝鮮焼 豆腐の煮物 味噌汁 グレースフルーツ		タラのフリッターカラマヨソース ポテトのトマト煮 味噌汁		ポーケソテーオニオンソース 豆腐のフワフワ揚アンカケ 味噌汁		鯖の立田揚 里芋の煮付 ハムサラダ 味噌汁		鶏肉の照焼丼 大根と厚揚げの煮物 春雨サラダ 吸い物	
			920 Kcal		1000 Kcal		951 Kcal		1070 Kcal		1045 Kcal		985 Kcal	

	21日	日	22日	月	23日	火	24日	水	25日	木	26日	金	
朝食	味噌汁 揚げ出し豆腐 卵とじ		スライスパン フルーツグラノーラ ツナとコーンのサラダ		味噌汁 ウィンナーサラダ 納豆		スライスパン ミネストローネ ゆで卵・サラダ		味噌汁 マヨソース入りハンバーグ 糸コンと牛蒡の炒め煮		スライスパン コーンフレーク ポテトベーコンソテー		
			788 Kcal		768 Kcal		687 Kcal		731 Kcal		702 Kcal		728 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		三色丼 スキヤキ風フライ 吸い物		和風オムライスキノコソース 蓮根はさみ揚 生野菜		焼きそば アジフライ キャベツと大根のサラダ アジミルク		醤油ラーメン 徳島名物フィッシュカツ コーンと水菜のサラダ				
			793 Kcal		852 Kcal		675 Kcal		556 Kcal				
夕食	和風ハンバーグ 野菜とツナのそぼろ煮 味噌汁 オレンジ		味噌カツ 高野豆腐の煮物 味噌汁		カレイピリカラアンカケ 回鍋肉 イカと胡瓜の和え物 味噌汁		チキンのグリンホワイトソース ヒヨコ豆のシーザーサラダ 卵スープ		豚丼 ハムロールフライ 胡瓜と若布の味噌和え 味噌汁				
			1055 Kcal		1169 Kcal		990 Kcal		966 Kcal		988 Kcal		

クイズの答え:③

土の中の葉に養分がたくわえられて、球になったものです。

◆お知らせ◆

4月下旬から5月上旬にかけて地元稲津町で採れた竹の子が入荷する予定です。採れたての竹の子はこの時期しか食べられません。使用する時はモニターにてお知らせしますので味わって食べ、旬を感じてください。



*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。
 *昼食のめん類栄養価表示には御飯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付きまます。
 *朝食のA食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)

たまねぎ

たまねぎは9月に種をまき、11月に畑に植えつけ、5月から6月に収穫されます。たまねぎは、もっとも古い野菜といわれ、古代エジプト時代からつくられヨーロッパでの栽培の歴史は、4000年にもなるといわれています。日本には、明治4年、アメリカから北海道に伝わりました。

■ たまねぎクイズ ■

◆たまねぎは、どの部分を食べているのでしょうか。

- ①根 ②茎 ③葉

昨今では玉葱も品種改良され、早く4月頃収穫できるものが市場に出回っています。食堂ではカレーをはじめ、煮物、炒め物と大量に玉葱を使用しています。料理には欠かせない食材のひとつです。



4月分献立予定表



平成31年
LEOC食堂

ご入学、ご進級おめでとうございます

健康は毎日の食生活から

- * 3度の食事は必ず食べましょう。
- * 不足しがちな野菜を食べましょう。
- * 「腹、八分目」食べすぎに注意しましょう。
- * よくかんで食べましょう。

	3日	水	4日	木	5日	金	6日	土
朝食			味噌汁 ウィンナーサラダ 卵とじ		スライスパン コーンフレーク ハンバーグサラダ		味噌汁 目玉焼・サラダ 納豆	
			714 Kcal		751 Kcal		695 Kcal	
昼食			ゆかいご飯 豚汁 肉ジャガフライ ヤクルト		フランクフルト煮込み イカドーナツ サラダ		麻婆丼 ミニ春巻 中華風酢の物	
			746 Kcal		739 Kcal		827 Kcal	
夕食			ソースカツ丼 野菜たっぷり肉じゃが 味噌汁		魚のマスタード風味焼 キャベツのコンソメ煮 味噌汁		ガリパタチキン 肉豆腐 味噌汁	
			1038 Kcal		912 Kcal		997 Kcal	
							977 Kcal	

	7日	日	8日	月	9日	火	10日	水	11日	木	12日	金	13日	土
朝食	サンドイッチ 牛乳 バナナ		スライスパン コーンフロスト 曙サラダ		味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根金平		スライスパン パンフキンスープ ツナとコーンのサラダ		味噌汁 鮭の塩焼 白滝ソテー		スライスパン 玄米フレーク 煮込みハンバーグ		味噌汁 オムレツサラダ ピーマンと薩摩揚げ炒煮	
			731 Kcal		662 Kcal		773 Kcal		667 Kcal		773 Kcal		644 Kcal	
昼食	入学式 記念会食 1・4年生 弁当 2・3・5・6年生		八宝菜 南瓜挽肉サンド 塩ダレ和え		塩ラーメン タラの唐揚 コーンサラダ		パン おにぎり 飲物 デザート		チャーハン ミニチキン南蛮 コチュジャン和え 若布スープ		きつねうどん 竹輪の磯辺揚 法蓮草お浸し		肉飯 イカ香味揚 キャベツと大根のサラダ 吸い物	
			722 Kcal		538 Kcal		Kcal		769 Kcal		538 Kcal		750 Kcal	
夕食	弁当 お茶 (寮配布)		鶏肉の唐揚 厚揚げと野菜の煮物 ニラ玉スープ		カツ風煮 豚肉と牛蒡の炒め煮 味噌汁 グレープフルーツ		豚肉生姜炒め 多葉包子 筑前煮 味噌汁		グラタン 牛肉入りコロケ 竹輪と胡瓜の和え物 スープ		エスニック風グリンチキン 大根南蛮煮 スープ		メカジキの和風バターソテー 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	
			962 Kcal		1078 Kcal		1030 Kcal		1043 Kcal		996 Kcal		1039 Kcal	

	14日	日	15日	月	16日	火	17日	水	18日	木	19日	金	20日	土
朝食	味噌汁 鶏ごぼう焼 ひじきとエノキの炒め煮		スライスパン チョコフレーク スクランブルエッグ		味噌汁 温泉卵 ツキコン金平		スライスパン コーンスープ フランクフルトサラダ		味噌汁 ミートボールシャリアピンソース 金平牛蒡		スライスパン フルーツヨーグルト ミートオムレツサラダ		味噌汁 ししゃも 山菜ゴマ油炒め	
			701 Kcal		738 Kcal		659 Kcal		722 Kcal		671 Kcal		667 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		スパゲティミートソース 北海扇フライ 水菜サラダ		味噌ラーメン キムチギョーザ 大根サラダ		他人丼 ゴマタッパリササミフライ 生野菜 吸い物		シーフードピラフ カレーコロケ キャベツと水菜のサラダ スープ		かき揚げうどん 焼売 とろろ		じゃご飯 ササミ立田揚 和え物 豚肉ともやしの汁	
			756 Kcal		625 Kcal		795 Kcal		702 Kcal		633 Kcal		765 Kcal	
夕食	韓国千ヶ風 小籠包 コールスロー 杏仁豆腐		鶏肉の南蛮漬 イカと野菜の煮物 味噌汁		豚肉朝鮮焼 豆腐の煮物 味噌汁 グレープフルーツ		タラのフリッターカラマヨソース ポテトのトマト煮 味噌汁		ポーケソテーオニオンソース 豆腐のフワフワ揚アンカケ 味噌汁		鯖の立田揚 里芋の煮付 ハムサラダ 味噌汁		鶏肉の照焼丼 大根と厚揚げの煮物 春雨サラダ 吸い物	
			920 Kcal		1000 Kcal		951 Kcal		1070 Kcal		1045 Kcal		985 Kcal	

	21日	日	22日	月	23日	火	24日	水	25日	木	26日	金	
朝食	味噌汁 揚げ出し豆腐 卵とじ		スライスパン フルーツグラノーラ ツナとコーンのサラダ		味噌汁 ウィンナーサラダ 納豆		スライスパン ミネストローネ ゆで卵・サラダ		味噌汁 マヨソース入りハンバーグ 糸コンと牛蒡の炒め煮 ポテトベーコンソテー		スライスパン コーンフレーク ポテトベーコンソテー		クイズの答え:③ 土の中の葉に養分 がたくわえられて、 球になったものです。
			788 Kcal		768 Kcal		687 Kcal		731 Kcal		702 Kcal		728 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		三色丼 スキヤキ風フライ 吸い物		和風オムライスキノコソース 蓮根はさみ揚 生野菜		焼きそば アジフライ キャベツと大根のサラダ アジミルク		醤油ラーメン 徳島名物フィッシュカツ コーンと水菜のサラダ				
			793 Kcal		852 Kcal		675 Kcal		556 Kcal				
夕食	和風ハンバーグ 野菜とツナのそぼろ煮 味噌汁 オレンジ		味噌カツ 高野豆腐の煮物 味噌汁		カレイピリカラアンカケ 回鍋肉 イカと胡瓜の和え物 味噌汁		チキンのグリンホワイトソース ヒヨコ豆のシーザーサラダ 卵スープ		豚丼 ハムロールフライ 胡瓜と若布の味噌和え 味噌汁				
			1055 Kcal		1169 Kcal		990 Kcal		966 Kcal		988 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。
*昼食のめん類栄養価表示には御飯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付きまます。
*朝食のA食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)

たまねぎ

たまねぎは9月に種をまき、11月に畑に植えつけ、5月から6月に収穫されます。たまねぎは、もっとも古い野菜といわれ、古代エジプト時代からつくられヨーロッパでの栽培の歴史は、4000年にもなるといわれています。日本には、明治4年、アメリカから北海道に伝わりました。

たまねぎクイズ

たまねぎは、どの部分を食べているのでしょうか。

- ①根 ②茎 ③葉

昨今では玉葱も品種改良され、早く4月頃収穫できるものが市場に出回っています。食堂ではカレーをはじめ、煮物、炒め物と大量に玉葱を使用しています。料理には欠かせない食材のひとつです。





4月分献立予定表



平成31年
LEOC食堂

ご入学、ご進級おめでとうございます

健康は毎日の食生活から

- * 3度の食事は必ず食べましょう。
- * 不足しがちな野菜を食べましょう。
- * 「腹、八分目」食べすぎに注意しましょう。
- * よくかんで食べましょう。

	3日	水	4日	木	5日	金	6日	土
朝食			味噌汁 ウィンナーサラダ 卵とじ		スライスパン コーンフレーク ハンバーグサラダ		味噌汁 目玉焼・サラダ 納豆	
			714 Kcal		751 Kcal		695 Kcal	
昼食			ゆかいご飯 豚汁 肉ジャガフライ ヤクルト		フランクフルト煮込み イカドーナツ サラダ		麻婆丼 ミニ春巻 中華風酢の物	
			746 Kcal		739 Kcal		827 Kcal	
夕食			ソースカツ丼 野菜たっぷり肉じゃが 味噌汁		魚のマスタード風味焼 キャベツのコンソメ煮 味噌汁		ガリパタチキン 肉豆腐 味噌汁	
			1038 Kcal		912 Kcal		997 Kcal	
							977 Kcal	

	7日	日	8日	月	9日	火	10日	水	11日	木	12日	金	13日	土
朝食	サンドイッチ 牛乳 バナナ		スライスパン コーンフロスト 曙サラダ		味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根金平		スライスパン パンフキンスープ ツナとコーンのサラダ		味噌汁 鮭の塩焼 白滝ソテー		スライスパン 玄米フレーク 煮込みハンバーグ		味噌汁 オムレツサラダ ピーマンと薩摩揚げ炒煮	
			731 Kcal		662 Kcal		773 Kcal		667 Kcal		773 Kcal		644 Kcal	
昼食	入学式 記念会食 1・4年生 弁当 2・3・5・6年生		八宝菜 南瓜挽肉サンド 塩ダレ和え		塩ラーメン タラの唐揚 コーンサラダ		パン おにぎり 飲物 デザート		チャーハン ミニチキン南蛮 コチュジャン和え 若布スープ		きつねうどん 竹輪の磯辺揚 法蓮草お浸し		肉飯 イカ香味揚 キャベツと大根のサラダ 吸い物	
			722 Kcal		538 Kcal		Kcal		769 Kcal		538 Kcal		750 Kcal	
夕食	弁当 お茶 (寮配布)		鶏肉の唐揚 厚揚げと野菜の煮物 ニラ玉スープ		カツ風煮 豚肉と牛蒡の炒め煮 味噌汁 グレープフルーツ		豚肉生姜炒め 多菜包子 筑前煮 味噌汁		グラタン 牛肉入りコロケ 竹輪と胡瓜の和え物 スープ		エスニック風グリルチキン 大根南蛮煮 スープ		メカジキの和風バターソテー 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	
			962 Kcal		1078 Kcal		1030 Kcal		1043 Kcal		996 Kcal		1039 Kcal	

	14日	日	15日	月	16日	火	17日	水	18日	木	19日	金	20日	土
朝食	味噌汁 鶏ごぼう焼 ひじきとエノキの炒め煮		スライスパン チョコフレーク スクランブルエッグ		味噌汁 温泉卵 ツキコン金平		スライスパン コーンスープ フランクフルトサラダ		味噌汁 ミートボールシャリアピンソース 金平牛蒡		スライスパン フルーツヨーグルト ミートオムレツサラダ		味噌汁 ししゃも 山菜ゴマ油炒め	
			701 Kcal		738 Kcal		659 Kcal		722 Kcal		671 Kcal		667 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		スパゲティミートソース 北海扇フライ 水菜サラダ		味噌ラーメン キムチギョーザ 大根サラダ		他人丼 ゴマタッパリササミフライ 生野菜 吸い物		シーフードピラフ カレーコロケ キャベツと水菜のサラダ スープ		かき揚げうどん 焼売 とろろ		じゃこご飯 ササミ立田揚 和え物 豚肉ともやしの汁	
			756 Kcal		625 Kcal		795 Kcal		702 Kcal		633 Kcal		765 Kcal	
夕食	韓国千ヶ風 小籠包 コールスロー 杏仁豆腐		鶏肉の南蛮漬 イカと野菜の煮物 味噌汁		豚肉朝鮮焼 豆腐の煮物 味噌汁 グレープフルーツ		タラのフリッターカラマヨソース ポテトのトマト煮 味噌汁		ポーケソテーオニオンソース 豆腐のフワフワ揚アンカケ 味噌汁		鯖の立田揚 里芋の煮付 ハムサラダ 味噌汁		鶏肉の照焼丼 大根と厚揚げの煮物 春雨サラダ 吸い物	
			1000 Kcal		951 Kcal		1070 Kcal		1045 Kcal		985 Kcal		1009 Kcal	

	21日	日	22日	月	23日	火	24日	水	25日	木	26日	金	
朝食	味噌汁 揚げ出し豆腐 卵とじ		スライスパン フルーツグラノーラ ツナとコーンのサラダ		味噌汁 ウィンナーサラダ 納豆		スライスパン ミネストローネ ゆで卵・サラダ		味噌汁 マヨソース入りハンバーグ 糸コンと牛蒡の炒め煮 ポテトベーコンソテー		スライスパン コーンフレーク ポテトベーコンソテー		
			788 Kcal		768 Kcal		687 Kcal		731 Kcal		702 Kcal		728 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		三色丼 スキヤキ風フライ 吸い物		和風オムライスキノコソース 蓮根はさみ揚 生野菜		焼きそば アジフライ キャベツと大根のサラダ アジミルク		醤油ラーメン 徳島名物フィッシュカツ コーンと水菜のサラダ				
			793 Kcal		852 Kcal		675 Kcal		556 Kcal				
夕食	和風ハンバーグ 野菜とツナのそぼろ煮 味噌汁 オレンジ		味噌カツ 高野豆腐の煮物 味噌汁		カレイピリカラアンカケ 回鍋肉 イカと胡瓜の和え物 味噌汁		チキンのグリルホワイトソース ヒヨコ豆のシーザーサラダ 卵スープ		豚丼 ハムロールフライ 胡瓜と若布の味噌和え 味噌汁				
			1055 Kcal		1169 Kcal		990 Kcal		966 Kcal		988 Kcal		

クイズの答え:③
土の中の葉に養分がたくわえられて、球になったものです。

◇お知らせ◇
4月下旬から5月上旬にかけて地元稲津町で採れた竹の子が入荷する予定です。採れたての竹の子はこの時期しか食べられません。使用する時はモニターにてお知らせしますので味わって食べ、旬を感じてください。



*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。*昼食のめん類栄養価表示には御飯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付きまます。
*朝食のA食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)

たまねぎ

たまねぎは9月に種をまき、11月に畑に植えつけ、5月から6月に収穫されます。たまねぎは、もっとも古い野菜といわれ、古代エジプト時代からつくられヨーロッパでの栽培の歴史は、4000年にもなるといわれています。日本には、明治4年、アメリカから北海道に伝わりました。

たまねぎクイズ

◇たまねぎは、どの部分を食べているのでしょうか。

- ①根 ②茎 ③葉

昨今では玉葱も品種改良され、早く4月頃収穫できるものが市場に出回っています。食堂ではカレーをはじめ、煮物、炒め物と大量に玉葱を使用しています。料理には欠かせない食材のひとつです。