



5月分献立予定表



令和元年

LEOC食堂

<旬の食材>

竹の子
新玉葱
新じゃが
新人参
アスパラガス



	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食		味噌汁 鶏ごぼう焼 温泉卵	スライスパン チョコフレーク ツナとコーンのサラダ	味噌汁 目玉焼・サラダ 切干大根煮付	スライスパン パンフキンスープ ポテトベーコンソテー	味噌汁 ミートボールサラダ 豆腐リング
昼食		竹の子御飯 竹輪の磯辺揚 三色お浸し 吸い物	野外屋食会	肉ちゃんこ 南瓜コロッケ サラダ	チャーハン イカフライ 生野菜 スープ	若布ご飯 けんちん汁 鯖の塩焼 法蓮草とツナの和え物
夕食		ハンバーグケチャップソース ジャノメサラダ キャベツとベーコンのスープ	麻婆丼 中華春巻 中華風和え物 若布スープ	弁当 お茶 (寮配布)	鮭のムニエル 豚肉と野菜のニンニク炒め 味噌汁 グレープフルーツ	ドリア エビカツ カリカリベーコンサラダ コンソメスープ
		740 kcal	756 kcal	659 kcal	740 kcal	719 kcal
		741 kcal	Kcal	755 kcal	697 kcal	728 kcal
		1005 kcal	975 kcal	Kcal	998 kcal	1118 kcal

	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	味噌汁 ビーフソテー 納豆	スライスパン 玄米フレーク ウィンナーサラダ	味噌汁 ししゃも 春キャベツと油揚げの卵とじ	スライスパン コーンスープ チーズインハンバーグ	味噌汁 オムレツサラダ 三色野菜煮	小倉トースト コーンフレーク マゼドアンサラダ	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 納豆
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート	ピビンバ キムチギョーザ スープ ヤクルト	カレーライス ハムカツ 生野菜	冷し中華 ミニチキン南蛮 キャベツとレタスのサラダ	じゃこご飯 春雨中華風酢の物 豚肉ともやしの汁	他人丼 南瓜挽肉サンド キャベツと大根のサラダ 吸い物	とろ卵焼豚丼 温泉卵 アジ大葉梅肉フライ 中華スープ
夕食	焼肉丼 温泉卵 和え物 味噌汁	豚肉のフロパンス風 ツナじゃが 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 大根南蛮煮 味噌汁 オレンジ	ねぎとろ丼 豆腐の煮物 味噌マヨ和え 味噌汁	チキンのグリルトマトソース 五目煮 味噌汁	白身魚のフリッターカラマヨソース ポテトのトマト煮 味噌汁	肉団子甘酢アンカケ 中華風冷奴 スープ
	698 kcal	721 kcal	720 kcal	768 kcal	645 kcal	746 kcal	668 kcal
	Kcal	788 kcal	831 kcal	692 kcal	729 kcal	753 kcal	790 kcal
	893 kcal	1044 kcal	999 kcal	827 kcal	1030 kcal	1101 kcal	949 kcal

	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	味噌汁 鯖の味噌煮 白滝ソテー	スライスパン チャウダー マカロニケチャップ炒め	味噌汁 ツクネ串 金平牛蒡	スライスパン フルーツグラノーラ ジャーマンサラダ	味噌汁 ハンバーグサラダ 野菜の五色揚	スライスパン マイグラノーラ ツナとコーンのサラダ	味噌汁 越前卵巻 蓮根金平
昼食	和風カレーアンカケ丼 チキンナゲット 生野菜	タンメン 焼ギョーザ 大学芋	コーンピラフ コロッケ 温野菜 キャベツとベーコンのスープ	辛味噌うどん ハンペンフライ 和風サラダ	ゆかいご飯 豚汁白味噌仕立て 蓮根はさみ揚 胡瓜とコーンの和え物	天ぷら 焼売 法蓮草お浸し	肉飯 鯖白醤油漬 キャベツと大根のサラダ 吸い物
夕食	豚丼 生卵 野菜タッパ/肉じゃが 味噌汁	白身魚フライ 茄子の朝鮮焼 味噌汁 オレンジ	カツ風煮 ためき豆腐 イカと胡瓜の和え物 味噌汁	鶏肉の照焼カレー風味 根菜煮物 味噌汁	アジの香草パン粉焼 肉豆腐 味噌汁 グレープフルーツ	ポークソテーオニオンソース 肉じゃが 味噌汁	油淋鶏 豆腐のフワフワ揚のアンカケ 中華スープ
	673 kcal	817 kcal	667 kcal	772 kcal	708 kcal	768 kcal	642 kcal
	901 kcal	666 kcal	829 kcal	681 kcal	796 kcal	657 kcal	755 kcal
	1044 kcal	958 kcal	1025 kcal	985 kcal	949 kcal	1044 kcal	1071 kcal

	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 糸コンと牛蒡の炒り煮	ピザトースト ゆで卵 サラダ	味噌汁 ウィンナーサラダ ポテト金平	スライスパン コーンフロスト スクランブルエッグ	味噌汁 目玉焼・サラダ 白滝明太ソテー	スライスパン クリームカレースープ フランクフルトサラダ
昼食	カレーライス カニクリームコロッケ 生野菜	レタスチャーハン 一口ササミカツ 温野菜 若布スープ	塩バターラーメン ミニ春巻 ナムル	パン おにぎり 飲物 デザート	お茶漬 ササミ梅シソフライ フロッコリーのサッパリ和え	かた焼きそば メンチカツ インゲンピーナッツ和え
夕食	ロコモコ丼 ヒヨコ豆のシーザーサラダ コンソメスープ	かき揚げ天丼 里芋の煮物 卵豆腐 吸い物	ぶりの照焼 回鍋肉 胡瓜と若布の味噌和え 味噌汁・オレンジ	豚肉生姜炒め 多菜包子 リーフサラダ 味噌汁	トンカツ 茄子の味噌炒め 味噌汁	鯖のムニエル野菜ソース 中華風豚じゃが モヤシドレッシング和え スープ
	626 kcal	736 kcal	700 kcal	756 kcal	634 kcal	763 kcal
	808 kcal	850 kcal	654 kcal	Kcal	729 kcal	609 kcal
	979 kcal	959 kcal	896 kcal	998 kcal	1132 kcal	1091 kcal



よい食べ方をしよう!

- ・食事のマナーを身につける。
- ・気持ちよく会食する。

よい食事のしかたを身につけよう!!

- ★背筋をのばし、姿勢をよくして食べましょう。
- ★正しい「箸」の持ち方を覚えましょう。
- ★ごはんやパン、牛乳、おかずを交互に食べましょう。



正しい「箸」の持ち方

*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つきます。

*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)