

文月 7月分献立予定表

令和2年
LEOC食堂



蒸し暑い日が続くので、冷たい物を飲みすぎたり、めん類だけで食事をすませるなどして、体調をくずしやすい時期です。食事の量は少なくても良いですから、3食を規則正しく、そしてできるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。



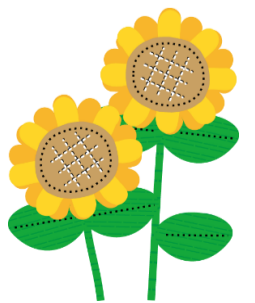
	1日 木	2日 木	3日 金	4日 土
朝食	小倉トースト 玄米フレーク フランクフルトサラダ 812 Kcal	味噌汁 鮭の塩焼 ひじきとエノキの炒り煮 652 Kcal	スライスパン ポテトスープ ハンバーグサラダ 738 Kcal	味噌汁 ウインナーサラダ 納豆 685 Kcal
昼食	辛味噌うどん ハンペンフライ 和風サラダ 553 Kcal	冷し中華 チキンカツレモン塩麹風味 キャベツとシタスのサラダ 696 Kcal	ピビンバ 揚げヨーザ 若布スープ 783 Kcal	カレーうどん イカフライ リーフサラダ 625 Kcal
夕食	ロコモコ丼 サラダ オニオンスープ 1040 Kcal	ポークソテーチミグラスソース 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁 928 Kcal	メカジキ照焼 冷奴 春雨サラダ 味噌汁 884 Kcal	チキンのグリル卸しだし 五目煮 味噌汁 西瓜 1095 Kcal

	5日 日	6日 月	7日 火	8日 水	9日 木	10日 金	11日 土
朝食	味噌汁 目玉焼・サラダ 切干大根煮付 656 Kcal	スライスパン マイグラノーラ トマトソースオムレツ 683 Kcal	味噌汁 ミートボールシリアピンソース 蓮根金平 671 Kcal	スライスパン パンフキンスープ ポテトベーコンソテー 740 Kcal	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 三角野菜煮 666 Kcal	スライスパン コーンフレーク チーズハンバーグサラダ 774 Kcal	味噌汁 鯖の味噌煮 金平牛蒡 670 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	高菜チャーハン ミニ春巻 ピリカラ和え 685 Kcal	ゆかりご飯 冷麦 一口アジフライ コールスロー 572 Kcal	とろ卵焼豚丼 法蓮草胡麻和え スープ 642 Kcal	オムハヤシ チーズコロッケ キャベツと水菜のサラダ 868 Kcal	サラダうどん ミニチキン南蛮 もやしとワカメの和え物 712 Kcal	ガバオ風ライス 目玉焼 生野菜 スープ 704 Kcal
夕食	豚肉ジンジャーソテー 白身魚フライ サラダ 吸い物 1003 Kcal	グラタン ハムポテト カラフルマリネ スープ 1024 Kcal	チキン南蛮タルタルソース 高野豆腐の煮物 味噌汁 1205 Kcal	白身魚の天ぷらチリソースかけ 関東煮 味噌汁 921 Kcal	ポークソテーオニオンソース 牛蒡の炒り煮 白菜とベーコンのスープ 1014 Kcal	魚のマスタード風味焼 肉じゃが 味噌汁 1030 Kcal	ガリバタチキン 豆腐のフワフワ揚アンカケ もやしスープ 953 Kcal

	12日 日	13日 月	14日 火	15日 水	16日 木	17日 金	18日 土
朝食	味噌汁 笹かまの磯辺揚げ 卵とじ 737 Kcal	スライスパン コーンスープ ツナとコーンのサラダ 754 Kcal	味噌汁 オムレツサラダ 白滝明太ソテー 631 Kcal	スライスパン チョコフレーク マカロニサラダ 711 Kcal	味噌汁 フランクフルトサラダ 大根炒め煮 668 Kcal	スライスパン コーンフロスト スクランブルエッグ 747 Kcal	味噌汁 煮込みハンバーグ なめ茸卸し和え 678 Kcal
昼食	カレーライス メンチカツ 野菜ミックスサラダ 829 Kcal	かた焼きそば 肉じゃがフライ もやし和風和え 696 Kcal	菜飯 けんちん汁 鯖の白醤油漬 ヤクルト 741 Kcal	トマトつけめん キーマカレーノーテル 生野菜 590 Kcal	レタスチャーハン 焼肉カルビ風メンチ スープ 749 Kcal	カキアゲころ ミニチキン甘酢 大根サラダ 668 Kcal	アノゴ散らし ササミ立田揚げ 吸い物 747 Kcal
夕食	豚丼 南瓜サラダ 味噌汁 ゼリー 955 Kcal	鶏肉の照焼丼 大根と厚揚げの煮物 味噌汁 オレンジ 972 Kcal	トンテキ 豚肉と白菜の煮物 味噌汁 933 Kcal	白身魚のフリッターカラマヨソース 回鍋肉 味噌汁 1136 Kcal	揚鶏四川風 イカと夏野菜の塩炒め 味噌汁 1036 Kcal	鮭の香草おし 豚肉とコンニャクの煮物 味噌汁 868 Kcal	ナスのチーズミートグラタン カニクリームコロッケ 温野菜 キャベツと卵のスープ 1060 Kcal

	19日 日	20日 月	21日 火	22日 水	23日 木	24日 金	25日 土
朝食	味噌汁 目玉焼・サラダ ポテト金平 694 Kcal	スライスパン フルーツグラノーラ ミートボールサラダ 723 Kcal	味噌汁 ししゃも 糸コンと牛蒡の炒り煮 633 Kcal	スライスパン パンフキンスープ ミートオムレツサラダ 698 Kcal	味噌汁 鶏ごぼう焼 卵とじ 758 Kcal	スライスパン コーンフレーク ミニハンバーグ 749 Kcal	味噌汁 越前卵巻 ひじき大豆煮 650 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	親子丼 大学芋 法蓮草とツナの和え物 吸い物 745 Kcal	冷し担々麺 イカドーナッツ キャベツと大根のサラダ 598 Kcal	スープスパゲティ ポロニア風カツ 野菜ミックスサラダ 767 Kcal	豚汁白味噌仕立て 黒ハンペンフライ 胡麻和え 729 Kcal	コーンピラフ ササミチーズフライ 生野菜 コンソメスープ 811 Kcal	焼きそば ミニハムカツ フロッキーサラダ 681 Kcal
夕食	ハヤシライス キャベツメンチ サラダ ココア 1080 Kcal	鯖の立田揚げ 筑前煮 味噌汁 963 Kcal	トンカツ 茄子の朝鮮焼 味噌汁 1110 Kcal	鶏肉の照焼カレー風味 大根の南蛮煮 味噌汁 959 Kcal	豚味噌漬焼 イカと野菜のソテー 吸い物 862 Kcal	白身魚の唐揚げ和風野菜アンカケ 中華風冷奴 味噌汁 842 Kcal	チキンの甘だれソース 茄子のラタトゥイユ 味噌汁 オレンジ 1076 Kcal

	26日 日	27日 月	28日 火	29日 水	30日 木	31日 金	8/1日 土
朝食	味噌汁 ポテトベーコンソテー 納豆 694 Kcal	スライスパン ミネストローネ ウインナーサラダ 729 Kcal	味噌汁 ビーフソテー 野菜五色揚げ 683 Kcal	スライスパン チャウダー マカロニケチャップ炒め 817 Kcal	味噌汁 鮭の塩焼 キャベツと竹輪の炒め物 665 Kcal	スライスパン ゆで卵 サラダ 616 Kcal	味噌汁 目玉焼・サラダ 白滝ソテー 681 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	台湾まぜそば 温泉卵 揚げ焼売 752 Kcal	三色丼 ホタテ風味フライ 吸い物 770 Kcal	フレックファーストうどん 竹輪磯辺揚げ お浸し 619 Kcal	塩ラーメン 揚げヨーザ ナムル 559 Kcal	シーフードバターライス チキンナゲット 生野菜 コンソメスープ 754 Kcal	
夕食	和風カレーアンカケ丼 エビカツ 野菜サラダ 999 Kcal	アジの香草パン粉焼 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 味噌汁 955 Kcal	ソースカツ丼 野菜たっぷり肉じゃが 味噌汁 1039 Kcal	鶏肉の唐揚げ コンニャクと薩摩揚げの煮物 チンゲン菜と豆腐のスープ 908 Kcal	魚のフライマトソース 豆腐サラダ スープ 970 Kcal	焼肉丼 ポテトのアンカケ 味噌汁 西瓜 1074 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。*朝食には毎日牛乳がつきます。*昼食がめん類の時には栄養価表示に御飯分は含まれていません。
*朝食の栄養価表示: 御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)またはパン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)