

令和3年

1月5日~1月17日

献立表



LEOC食堂



	5日	火	6日	水	7日	木	8日	金	9日	土	10日	日
朝食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	オムレツサラダ	鯖味噌煮	目玉焼・サラダ	肉団子	炒り卵	鮭の塩焼	ひじきの煮物	蓮根金平	ピーマンと薩摩揚げ炒煮	金平牛蒡	ゴボウ巻煮付	ツキコン金平
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	697 Kcal	670 Kcal	678 Kcal	667 Kcal	727 Kcal	647 Kcal						
昼食	かき揚げうどん	チャーハン	四川風麻婆豆腐	焼きそば	アンカケラーメン	親子丼	焼売	焼肉カルビメンチ	ミニ春巻	一口アジフライ	キャベツギョーザ	スキヤキ風フライ
	大学芋	若布スーフ	キャベツと大根のサラダ	コールスロー	ナムル	吸い物						
	697 Kcal	705 Kcal	840 Kcal	662 Kcal	556 Kcal	771 Kcal						
夕食	豚味噌漬焼	鶏肉の唐揚	タラのフリッターカラマヨソース	タンドリーチキン	豚肉と野菜の生姜炒め	クリームシチュー	厚揚げの煮物	中華風豚じゃが	ニンニク醤油炒め	イカと大根のスペイン風煮	カニクリームコロッケ	ハムカツ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スーフ	リンゴ	サラダ			
	896 Kcal	1071 Kcal	1069 Kcal	988 Kcal	1029 Kcal	1153 Kcal						

	11日	月	12日	火	13日	水	14日	木	15日	金	16日	土	17日	日
朝食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ミニハンバーグ	ウインナーサラダ	野菜ソテー	チーズハンバーグ	盛り合わせ	ミートボールシャリアビンソース	納豆	大根の炒め煮	温泉卵・味付海苔	山菜ゴマ油炒め	切干大根煮付	納豆	卵とし	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	731 Kcal	657 Kcal	682 Kcal	725 Kcal	629 Kcal	692 Kcal	740 Kcal							
昼食	スパゲティーナポリタン	若布ご飯	カレーライス	八宝菜	担々麺	月見うどん	菜飯	ポロニア風カツ	のっぺい汁	メンチカツ	レモン風味チキンカツ	北海扇フライ	豚汁	
	サラダ	蓮根はさみ揚	生野菜	塩ダし和え	キャベツと水菜のサラダ	お浸し	黒ハンペンフライ	ヤクルト					からし和え	
	734 Kcal	781 Kcal	829 Kcal	766 Kcal	632 Kcal	532 Kcal	722 Kcal							
夕食	韓国千ゲ風	白身魚フライ	揚鶏四川風	エビ天丼	トンカツ	豚丼	ブラウンシチュー	多菜包子	高野豆腐の煮物	ツナじゃが	肉豆腐	根菜煮物	南瓜サラダ	チキンナゲット
	春雨の中華和え	味噌汁	味噌汁	吸い物	味噌汁	味噌汁	ミックスサラダ							ヨーグルト
	838 Kcal	999 Kcal	1091 Kcal	1076 Kcal	1121 Kcal	953 Kcal	1004 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。