

予 定 献 立 表 (8月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食
16 (日)	パン食 (パン2個、乳性飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	若鶏七味照焼 若布としめじの味噌汁 高野豆腐とゴーヤの玉子とし 乳飲料 1173kcal	レトルト (パック白飯・カレー) ビタミンゼリー飲料 ※食堂配食(各自持ち帰り) 16:00~	24 (月)	蓮根挽肉照焼 彩り五目浸し 塩しモン焼そば べったら漬 納豆 生卵or玉子ソース 焼麩・白菜の味噌汁 乳飲料 969kcal orパン食	宮崎風チキン南蛮 油揚げとオクラの味噌汁 じゃが芋かつお風味煮 フルーツゼリー 1472kcal	さば味噌煮 豆腐と海草のみぞれ汁 ベーコンとピーマンの塩炒め 988kcal
17 (月)	玉子焼 ふき筍ごま和え 豚角煮風 茶漬けorのり佃煮 巻麩・えのきの味噌汁 乳飲料 781kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 名古屋風焼きナポリタン ツナとほうれん草のコンソメスープ ごぼうとアスパラのナッツ風味サラダ 野菜果実飲料or乳酸菌飲料 1422kcal	あじ塩こうじ焼 ・鰹梅しそメンチカツ 油揚げと五目野菜の豆乳味噌汁 ベーコンと冬瓜のあっさり煮 940kcal	25 (火)	スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ かんぱちバーグ ふりかけ 豆腐・もやしの味噌汁 乳飲料 936kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 1518kcal 冷しサラダうどんorそば (ごま豆乳orごましょうゆだれ) チーズ竹輪磯辺揚げ・かき揚げ しそたくあん漬 バナナor乳飲料	回鍋肉 すり身ワンタンの白湯スープ エビとチンゲン菜の辛子和え 977kcal
18 (火)	さけ塩焼 キャベツの酢物 胡瓜浅漬 納豆 生卵or玉子ソース 厚揚げ・焼なすの味噌汁 乳飲料 877kcal orパン食	鰹吉野家風牛丼 もずくと豆腐の味噌汁 かに蒲とオクラのごまわさび和え オレンジor冷凍パイ 1344kcal	豚肉パン粉焼 ハニーマスタードソース コーンポタージュスープ 魚ソーと切干大根のガリパタ炒め 1158kcal	26 (水)	玉子焼 夏野菜昆布和え ミニ笹かま 茶漬けorのり佃煮 油揚げ・大根の味噌汁 乳飲料 711kcal orパン食	温玉うな丼 焼なすときのこの清汁 小松菜白和え しば漬 1260kcal キウイフルーツor冷凍白桃	フライドチキン 彩り野菜とポテトのブラウンスープ イカとアスパラのガリパタ炒め 1204kcal
19 (水)	オムレツ 根菜ごまだれサラダ 甘酢肉団子 ふりかけ 豆腐・大根の味噌汁 乳飲料 868kcal orパン食	<地産地消献立> チキンチキンごぼう(長州どり) 厚揚げとモロヘイヤの味噌汁 青じそ風味ところてん しば漬 1115kcal	八宝菜 きのこビーフンのピリ辛スープ しらすとチンゲン菜のナムル 杏仁豆腐orマンゴープリン 943kcal	27 (木) #35#133 入校式	旨辛チキン キャベツの白だし煮 醤油焼そば 小魚佃煮 納豆 生卵orゆで卵 厚揚げ・若布の味噌汁 乳飲料 950kcal orパン食	<入校祝い献立>SNS紹介 ビーフステーキ 1634kcal 豆乳コーンクリームスープ 夏野菜のツナトマト煮 アイスorフローズンヨーグルト	お豆のドライカレー (目玉焼のせ) 魚ロッケ・サラダ 1400kcal 福神漬・らっきょう漬 カルテツ飲料or乳飲料
20 (木)	玉子焼 小松菜椎茸和え みそチキン 味付のり 厚揚げ・白菜の味噌汁 乳飲料 801kcal orパン食	夏野菜のキーマカレー (ハンバーグのせ) チーズブロッコリーコールスローサラダ 福神漬・らっきょう漬 1501kcal フルーツ飲料or乳飲料	赤魚南蛮漬 ・ポイルウインナー みそけんちん汁 ひじき炒煮 995kcal	28 (金)	玉子焼 チンゲン菜浸し さば南蛮漬 辛子明太子 豆腐・さつま芋の味噌汁 乳飲料 807kcal orパン食	<空自空上げの日> 雑穀ご飯or白飯 1109kcal 鰹コチュジャンごま空上げ もずくと冬瓜の味噌汁 かに蒲と高野豆腐の二玉とし フルーチェ	酢豚弁当 (学) ビタミンゼリー飲料 ※部隊配食16:00~
21 (金)	さわら西京焼 ほうれん草浸し 豚昆布煮 とりそぼろ 納豆 生卵o温泉卵 焼豆腐・もやしの味噌汁 乳飲料 880kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 冷し中華(醤油orごまだれ) 揚げ春巻・サラダ ※スプーンで食べる手作り夏みかんういろう	のり弁当 ※部隊配食16:00~	29 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	いわし梅しそフライ ・ピーマン肉詰フライ 油揚げと五目野菜の味噌汁 いんげん辛子たらマヨ和え 杏仁フルーツ 1143kcal	豚肉キムチ炒め 春雨と海草のスープ モロヘイヤのかつお風味ごま和え 1104kcal
22 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	豚ヒレカツ 油揚げと若布の味噌汁 かまぼことニンニクの芽のゴマ炒め ヨーグルト 961kcal	牛肉とごぼうの柳川風煮 冬瓜の冷たい味噌汁 青じそキムチ冷奴 1184kcal	30 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	イタリアン煮込みチーズインハ 洋風玉子スープ 魚ソーひじきブロッコリーサラダ 果実ヨーグルト 1137kcal	レトルト (パック白飯・丼) スムージー ※食堂配食(各自持ち帰り) 16:00~
23 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	なすと豆腐の麻婆炒め トマトとレタスの玉子スープ 長芋とゴーヤの梅風味和え 野菜果実飲料 930kcal	おにぎり(2個) 魚肉ソーセージ カップ味噌汁 ※食堂配食(各自持ち帰り) 16:00~	31 (月)	ほっけ塩焼 青菜そぼろ煮 春雨サラダ 味付のり 納豆 生卵or玉子ソース 巻麩・大根の味噌汁 乳飲料 821kcal orパン食	雑穀ご飯(半減食)orクロワッサン 鰹しらすと蒸し鶏の冷製レモンパスタ カレーコロッケ・スペイン風オムレツ・サラダ フルーツ飲料orアーモンド飲料 1049kcal	牛肉と干切野菜の オイスターソース炒め たいつみれと若布の酸辣湯 ハムとオクラの塩ナムル (学) ヨーグルト 1219kcal

※ 主食には一部“胚芽押麦ごはん”や“雑穀ごはん(発芽玄米・もち玄米・丸麦・胚芽押麦・もち麦・青大豆・もち黒米・もちきび・もち赤米・もちあわ・黄大豆・小豆・ハト麦・黒大豆・とうもろこし)”を取り入れています。ビタミン・ミネラルの補給に心掛けましょう。