

2020年5月 予定献立表

朝日塾寮

				1日(金)		2日(土)		3日(日)	
朝					チキンナゲット 里芋の煮物 ピリ辛こんにゃく 生野菜サラダ ゆで卵・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	スクランブルエッグ ベーコン ポテトサラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 生野菜サラダ ゆで卵 ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)		
					E: 948kcal P: 35.4g F: 30.6g	E: 877kcal P: 28g F: 44.1g	E: 859kcal P: 104.5g F: 74.6g		
昼					牛丼 春巻き おさつサラダ 漬物	ミートソーススパゲッティ 炙り焼きチキン ツナサラダ スイーツ ご飯	ラーメン 肉まん 生野菜 スイーツ ご飯		
					E: 929kcal P: 24.9g F: 33.2g	E: 1239kcal P: 52.6g F: 38.7g	E: 1039kcal P: 39.1g F: 15g		
夕					炒飯 タンドリーチキン・生野菜 焼き餃子 キムチ奴 クラゲの和え物 フルーツ	ポークステーキ味噌照焼 生野菜 平天と大根の煮物 パンプキンサラダ コンソメスープ	豚肉の生姜焼き 生野菜 イカフライ 鍋しぎ お味噌汁 フルーツ		
					E: 1060kcal P: 38g F: 37.8g	E: 1131kcal P: 37.2g F: 40.4g	E: 1029kcal P: 35.6g F: 35.7g		
合計					E: 2937kcal P: 98.3g F: 101.6g	E: 3247kcal P: 117.8g F: 123.2g	E: 2927kcal P: 104.5g F: 74.6g		

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2020年5月 予定献立表

朝日塾寮

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝	ジャーマンポテト 玉子サラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	スクランブルエッグ かに棒 ミニハンバーグ 生野菜サラダ 納豆・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	目玉焼き ほうれん草ソテー チキンナゲット 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	鮭の塩焼き さつま揚げ 野菜炒め 生野菜サラダ ゆで卵 ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	鶏つくね ひじきの煮物 厚焼玉子 生野菜サラダ ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	目玉焼き ウインナー パンプキンサラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さんま煮物 スクランブルエッグ きゃべつの桜えび和え 生野菜サラダ 納豆・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:845kcal P:26.8g F:41.4g	E:789kcal P:31.3g F:24.4g	E:833kcal P:30g F:38.5g	E:849kcal P:44.9g F:22.7g	E:817kcal P:31.2g F:25g	E:981kcal P:33.3g F:52.4g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
昼	ソース焼きそば れんこんの挟み揚げ 生野菜サラダ フルーツ 玉子スープ・ご飯	チキンカレー アジフライ 生野菜サラダ 福神漬け フルーツ	チンジャオロース 厚揚げの煮物 春雨サラダ 中華スープ			海老フライ&コロッケ 生野菜サラダ ペペロンチーノ けんちん汁 フルーツ	ラーメン 餃子 生野菜 スイーツ ご飯
	E:752kcal P:22.9g F:20.2g	E:973kcal P:30.2g F:32.3g	E:857kcal P:35.3g F:23.8g			E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	二色丼 春巻き チンゲン菜桜えび和え フルーツ白玉 お味噌汁	赤魚の香味ソース 餃子 生野菜 マカロニグラタン 中華サラダ 中華スープ	とり天 肉じゃが かに風味酢の物 お吸物	きつねうどん 天ぷら スイーツ	鶏肉の胡麻味噌焼き サーモンフライ きのこマリネ 玉吸い	豚肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのナムル 中華スープ	酢豚 ふかし芋 胡瓜と竹輪のマヨ和え 玉子スープ フルーツ
	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:980kcal P:39.7g F:28.8g	E:997kcal P:43.8g F:25.9g	E:814kcal P:21.2g F:21.5g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:1022kcal P:35.1g F:40g	E:1099kcal P:32.4g F:42.2g
合計	E:2601kcal P:89.4g F:95.4g	E:2742kcal P:101.2g F:85.5g	E:2687kcal P:109.1g F:88.2g	E:2713kcal P:99.1g F:88.4g	E:2785kcal P:102.4g F:95.8g	E:2949kcal P:93.2g F:118.3g	E:2946kcal P:103.6g F:89.3g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2020年5月 予定献立表

朝日塾寮

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝	海老ボール ブロッコリーバター炒め かに棒 生野菜サラダ 豆乳スープ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	スクランブルエッグ カリフラワーのカレーマヨ 焼きベーコン 生野菜サラダ 納豆・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ウインナー オムレツ マカロニサラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ししゃも 玉子焼き いんげんのおかか和え 生野菜サラダ ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	はんぺんバター焼き 里芋の煮物 ピリ辛こんにゃく 生野菜サラダ ゆで卵・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	スクランブルエッグ ベーコン ポテトサラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 生野菜サラダ ゆで卵 ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:921kcal P:33.4g F:37g	E:917kcal P:29g F:45.1g	E:901kcal P:40.2g F:25.1g	E:864kcal P:32.4g F:22.6g	E:871kcal P:27.9g F:43.5g	E:859kcal P:104.5g F:74.6g
昼						ミートソーススパゲッティ 炙り焼きチキン ツナサラダ フルーツ ご飯	ラーメン 肉まん 生野菜 スイーツ ご飯
						E:1193kcal P:48.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:15g
夕	マグロかつ 生野菜 焼き鳥 チンゲン菜きのこ炒め 春雨サラダ お味噌汁	鶏肉チリソース 生野菜 竹輪と大根の煮物 いんげん胡麻和え お吸物 フルーツ	豚しゃぶしゃぶ 生野菜 たこ焼き ほうれん草蒸し鶏和え お味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 かに焼売 チンゲン菜とあさり和え 生野菜サラダ 玉吸い	炒飯 タンドリーチキン・生野菜 焼き餃子 ザーサイ奴 クラゲの和え物 わかめスープ	ポークステーキみそ照り焼き 生野菜 平天と大根の煮物 ほうれん草白和え コンソメスープ	豚肉の生姜焼き 生野菜 イカフライ 鍋しぎ お味噌汁 フルーツ
	E:1063kcal P:44.8g F:40.9g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:957kcal P:40.5g F:37.2g	E:866kcal P:40.6g F:27.8g	E:1043kcal P:37.3g F:37.2g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2709kcal P:106.5g F:101.3g	E:2834kcal P:103.3g F:98g	E:2771kcal P:111.6g F:105.1g	E:2812kcal P:117.5g F:90g	E:2844kcal P:94.8g F:93g	E:3024kcal P:115.6g F:107.1g	E:2927kcal P:104.5g F:74.6g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2020年5月 予定献立表

朝日塾寮

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝	スクランブルエッグ	かに玉	ミニハンバーグ	グリルチキン	ししゃも	目玉焼き	厚焼玉子
	チキンナゲット	竹輪炒め	ウインナー	ピリ辛こんにゃく	さつま揚げ焼き	焼きベーコン	ウインナー
	ピーマンツナソテー	芋の甘煮	スパゲッティサラダ	ポテトサラダ	切干大根の煮物	チンゲン菜ソテー	金平ごぼう
	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ
	コンソメスープ	ふりかけ	コンソメスープ	納豆・ふりかけ	ゆで卵・ふりかけ	コンソメスープ	納豆・ふりかけ
	ロールパン	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥
	フルーツ	お味噌汁	フルーツ	お味噌汁	お味噌汁	フルーツ	お味噌汁
	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:873kcal P:32.6g F:41.7g	E:735kcal P:21.8g F:13.7g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:888kcal P:33.7g F:30.8g	E:975kcal P:44.1g F:29.3g	E:810kcal P:28.4g F:38.5g	E:942kcal P:34.7g F:32.6g
昼						タンドリーチキン 生野菜 焼きビーフン お味噌汁 フルーツ	メンチカツ たまごサラダ ナポリタン コンソメスープ フルーツ
						E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	焼肉	手羽先から揚げ	サーモンフライ	鶏唐揚げ	タンメン	豚しゃぶ	赤魚の中華あん
	キムチ奴	生野菜	生野菜サラダ	チンジャオロース	牛肉コロッケ	生野菜	炙り焼きチキン
	もやしナムル	餃子	里芋のそぼろ煮	中華サラダ	生野菜	ピーマン肉詰めフライ	ポテトサラダ
中華スープ	ブロッコリーツナ和え	ごぼうサラダ	中華スープ	ブロッコリー・ハムマヨ和え	里芋の竹輪煮	生野菜	生野菜
	お味噌汁	お吸物		フルーツ	かき玉汁	お味噌汁	お味噌汁
	フルーツ			ご飯		フルーツ	フルーツ
	E:1054kcal P:25.3g F:55.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1086kcal P:42.9g F:46g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:955kcal P:39g F:33g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g
合計	E:2890kcal P:102.7g F:131.2g	E:2479kcal P:82.6g F:64.4g	E:2921kcal P:98.7g F:116.8g	E:3145kcal P:124.6g F:120.5g	E:2997kcal P:108.9g F:106.7g	E:2654kcal P:98.5g F:101.2g	E:2785kcal P:95.5g F:88g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2020年5月 予定献立表

朝日塾寮

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝	ミートボール	さわらの西京焼き	ポテトカレー煮	しらす炒り玉子	厚揚げの中華炒め	オムレツ	はんぺんカレーマヨ焼き
	ハッシュポテト	ほうれん草お浸し	オムレツ	ブロッコリーの胡麻和え	ひじき煮物	焼きベーコン	おくらのコーン胡麻和え
	ゆで卵	厚焼玉子	生野菜サラダ	かに棒	生野菜サラダ	マカロニサラダ	ハム
	生野菜サラダ	生野菜サラダ	コンソメスープ	生野菜サラダ	ゆで卵	生野菜サラダ	生野菜サラダ
	ミネストローネ	ふりかけ	ロールパン	納豆・ふりかけ	ふりかけ	コンソメスープ	ふりかけ
	ロールパン	ご飯・お粥	フルーツ	ご飯・お粥	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥
	フルーツ	お味噌汁	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	お味噌汁	味噌汁・フルーツ	フルーツ	味噌汁
	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)		牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:1026kcal P:40.9g F:42.4g	E:809kcal P:37.4g F:22.5g	E:751kcal P:27.1g F:27.5g	E:832kcal P:37.3g F:25.2g	E:833kcal P:29.9g F:24.2g	E:810kcal P:25.2g F:35.4g	E:762kcal P:25.2g F:18.7g
昼					ポークビーンズ ソーセージカレー炒め カットコーン フルーツ	豚肉の彩り炒め じゃが芋のチーズ焼き 茄子とえのきの和え物 ご飯 味噌汁	タンメン 炙り焼きチキン ツナサラダ スイーツ ご飯
					E:912kcal P:34.6g F:35.1g	E:915kcal P:34.7g F:31.9g	E:1073kcal P:38.9g F:41.8g
夕	チキンカレー	肉豆腐	ラーメン	白身魚のムニエル	酢豚	とり天	サーモン照り焼き
	白身魚フライ	お好み焼き	焼き餃子	ミニヒレカツ	焼売	竹輪の煮物	牛肉コロツケ
	マカロニサラダ	きゅうりのキムチ和え	生野菜	海藻サラダ	ごぼうサラダ	中華サラダ	かに風味酢の物
生野菜サラダ	かき玉汁	いんげんピーナツ和え 杏仁豆腐 ご飯	コンソメスープ	ご飯 中華スープ	ご飯 お吸物	ご飯 味噌汁 フルーツ	
E:1096kcal P:34g F:41.3g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:983kcal P:34.2g F:19.2g	E:817kcal P:37.7g F:19.5g	E:972kcal P:28.1g F:41.5g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:764kcal P:32.4g F:14.6g	
合計	E:2986kcal P:111.2g F:108.6g	E:2654kcal P:100.1g F:102.3g	E:2795kcal P:98.3g F:90.5g	E:2758kcal P:110.1g F:88.2g	E:2717kcal P:92.6g F:100.8g	E:2598kcal P:98.6g F:88.6g	E:2599kcal P:96.5g F:75.1g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。