

令和4年 1月 給食献立表

3日(月曜日)	4日(火曜日)	5日(水曜日)	6日(木曜日)	7日(金曜日)
冬休み	冬休み	冬休み	冬休み	親子丼 さっぱりサラダ 揚げ出し豆腐 デザート
				E : 948kcal/P:30.1g/F:28.1g
10日(月曜日)	11日(火曜日)	12日(水曜日)	13日(木曜日)	14日(金曜日)
成人の日	チキン南蛮 もやしわかめの和え物 漬物 お吸物	麻婆丼 根菜サラダ 餃子 デザート	赤魚しモン焼き サラダパスタ デザート ポトフ	カバオライス ポテトサラダ 温泉卵 デザート 中華スープ
	E : 1221kcal/P:26.3g/F:39.3g	E:1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	E:912kcal/P:41.9g/F:38.9g	E:959kcal/P:31.6g/F:29g
17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)
手羽元スパイス焼き キャベツの胡麻和え デザート お味噌汁	烏胡麻味噌炒め サラダパスタ 漬物 お吸物	牛丼 揚げ出し豆腐 海藻サラダ 温泉卵	サワラマヨ焼き ジャーマンポテト デザート 肉団子スープ	カレーうどん さっぱりサラダ きんぴらごぼう デザート
E : 985kcal/P:38.1g/F:35.2g	E : 956kcal/P:28.6g/F:33.3g	E : 996kcal/P:27.0g/F:31.9g	E : 906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E:892kcal/P:30.7g/F:36.3g
24日(月曜日)	25日(火曜日)	26日(水曜日)	27日(木曜日)	28日(金曜日)
ホキのムニエル ポテトカレー煮 デザート コーンスープ	よだれ烏 青梗菜の二色和え デザート 中華スープ	3色丼 (鶏とほろ・葉物・錦糸) 春雨サラダ デザート お吸物	エビフライ・コロッケ パンフキンサラダ 漬物 にら玉スープ	シチュー 白身フライ ホウレン草ソテー デザート パン
E:952kcal/P:30.2g/F:31.4g	E : 966kcal/P:35.1g/F:37.1g	E : 895kcal/P:34.9g/F:27.0g	E : 929kcal/P:31.9g/F:37.2g	E : 942kcal/P:31.5g/F:30.3g
31日(月曜日)				
トンカツ ホウレン草ナムル 漬物 お吸物				
E:925kcal/P:36.1g/F:32.2g				

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を基準に計算しています。

2022年1月 予定献立表

朝日塾寮

					1日(土)	2日(日)
朝					チキンナゲット ブロッコリーバター炒め オムレツ 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)	ししゃも きんぴらごぼう しらす炒り玉子 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
					E:832kcal P:41.1g F:21.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼					豚キムチ炒め えのきわかめ デザート お味噌汁	ミックスフライ ブロッコリーサラダ デザート お味噌汁
					E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:959kcal P:36.0g F:25.2g
夕					ぶり照り焼き 紅白なます 鴨のロースト ふかし芋 おしるこ	和風ハンバーグ スナップエンドウ和え グラッセサラダ コンソメスープ
					E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:917kcal P:34.5g F:21.6g
合計					E:2655kcal P:95.5g F:82.4g	E:2733kcal P:103.6g F:68.2g

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。

2022年1月 予定献立表

朝日塾寮

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝	海老ボール マカロニサラダ ハウレン草卵とじ 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)	ぶり照り焼き ごぼうサラダ にら玉炒め 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ベーコン ほうれん草ベーコン炒め 目玉焼き 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)	サワラ西京焼き こんにゃくピリ辛炒め ハウレン草卵とじ 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	鮭塩焼き さつま揚げ 玉子サラダ 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニチキン ポテトカレー煮 ツナ卵 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)	ウインナー チンゲン菜ベーコン炒め 絹さや卵とじ 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:782kcal P:29.2g F:22.6g	E:960kcal P:31.9g F:45.0g	E:839kcal P:28.3g F:35.8g	E:833kcal P:29.9g F:40.2g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:732kcal P:30.2g F:25.1g
昼	八宝菜 ごぼうサラダ 漬物 中華スープ	鳥バジル焼き チンゲン菜和え デザート コンソメスープ	ビビンバ丼 芋の甘煮 デザート 中華スープ	タラ西京焼き ブロッコリーのナムル 漬物 お味噌汁		ぶっかけうどん きゅうりキムチ和え 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺あげ	フライドチキン 和風パスタ フライドポテト デザート
	E:933kcal P:31.6g F:38.3g	E:1038kcal P:38.3g F:34.8g	E:852kcal P:34.5g F:28.5g	E:952kcal P:30.2g F:31.4g		E:884kcal P:30.2g F:42.6g	E:931kcal P:34.8g F:34.4g
夕	チキン旬菜炒め きゃべつの桜えび和え ポテトサラダ コンソメスープ	タラ照焼き ソーセージカレー炒め 棒棒鶏サラダ お味噌汁	鳥味噌焼き ニラもやし玉子炒め ハウレン草和え お吸物	ポークビーンズ コロッケ スパゲッティサラダ コンソメスープ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 青梗菜和え 春雨サラダ 中華スープ	エビフライ&コロッケ ほうれん草胡麻和え 大学芋 コンソメスープ	豚肉と旬菜炒め チョレギサラダ 金平ごぼう 中華スープ
	E:1075kcal P:39.8g F:25.7g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:1019kcal P:37.7g F:22.6g	E:1088kcal P:36.9g F:39.8g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:981kcal P:36.1g F:32.3g
合計	E:2790kcal P:100.6g F:86.6g	E:2908kcal P:103g F:108g	E:2710kcal P:100.5g F:86.9g	E:2873kcal P:97g F:111.4g	E:2824kcal P:100.4g F:95.4g	E:2681kcal P:89.5g F:100.1g	E:2644kcal P:101.1g F:91.8g

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。

2022年1月 予定献立表

朝日塾寮

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	ミニハンバーグ ほうれん草コーンソテー スクランブルエッグ 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)	アジ塩焼き ハム野菜炒め 厚焼玉子 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミートボール ピーマンツナソテー チーズ炒り玉子 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)	さんま煮物 パンプキンサラダ 目玉焼き 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニチキン ひじき煮物 かに玉 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 玉子サラダ 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)	鶏つくね ブロッコリーの胡麻和え しらす炒り玉子 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:833kcal P:29.9g F:30.2g	E:791kcal P:28.9g F:20.2g	E:973kcal P:38.4g F:26.4g	E:1066kcal P:39.4g F:28.5g	E:813kcal P:29.9g F:40.2g	E:849kcal P:29.7g F:38.2g	E:792kcal P:35g F:19.4g
昼	酢豚 ホウレン草和え デザート 中華スープ					鳥南部焼き チンゲン菜ベーコン炒め 漬物 お吸物	タラ幽庵焼き ジャーマンポテト デザート お味噌汁
	E:1052kcal P:32.8g F:40g					E:1005kcal P:32.7g F:25.8g	E:945kcal P:36.8g F:43.8g
夕	よだれ鳥 ブロッコリーツナ和え さつま揚げ小松菜炒め お味噌汁	赤魚の中華あん 青梗菜の玉子炒め サラダパスタ 水餃子	たっぷり野菜の雑炊 いんげんの胡麻和え ささみカツ デザート	タンメン 棒棒鶏サラダ 肉まん デザート	牛肉スタミナ炒め パンプキンサラダ 竹輪と野菜のカレー炒め コンソメスープ	ムースルー マカロニかぼちゃサラダ ブロッコリーとベーコンの 中華スープ	チキンハニーマスタード 小松菜の玉子炒め 卵サラダ コンソメスープ
	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:974kcal P:40.1g F:39g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:39.9g F:34.3g	E:1085kcal P:37.9g F:38.5g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g
合計	E:2743kcal P:90.7g F:93.9g	E:2959kcal P:95.3g F:98.5g	E:2926kcal P:107.2g F:94.1g	E:2940kcal P:108.3g F:99.8g	E:2841kcal P:101.4g F:103.5g	E:2939kcal P:100.3g F:102.5g	E:2798kcal P:104.4g F:98.7g

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。

2022年1月 予定献立表

朝日塾寮

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝	ウインナー キャベツとしめじのマヨポン炒め オムレツ 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)	ベーコン ほうれん草胡麻和え にら玉炒め 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	グリルチキン カリフラワーのカレーマヨ ホウレン草卵とじ 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)	サバ塩焼き もやしわかめの和え物 ホウレン草卵とじ 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ししゃも 卵の花 玉子サラダ 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ハム スパゲッティサラダ 目玉焼き 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)	ぶり照り焼き 厚揚げの中華炒め 絹さや卵とじ 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:902kcal P:32.6g F:29.6g	E:842kcal P:32.8g F:27g	E:839kcal P:26.4g F:35.6g	E:869kcal P:29.4g F:30.3g	E:835kcal P:38g F:23.9g	E:838kcal P:24.3g F:27.3g	E:891kcal P:35.5g F:26.2g
昼						タンドリーチキン ブロッコリー卵炒め デザート 中華スープ	豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ 漬物 中華スープ
						E:1054kcal P:25.3g F:35.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g
夕	豚肉と小松菜のニンニク醤油炒め ほうれん草つな卵炒め 厚揚げの中華炒め お吸物	フィッシュアンドチップス カレー肉じゃが マカロニサラダ デザート	鳥梅マヨ焼き 里芋の煮物 ピーマンツナソテー お味噌汁	ビビンバ丼 ふかし芋 野菜炒め お吸物	チキン南蛮 青梗菜のきのこ炒め 鍋しぎ お吸物	おろしトンカツ 厚揚げ味噌マヨ焼 ハムマリネ お吸物	手羽唐揚げ 小松菜和え ポテトサラダ コンソメスープ
	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:877kcal P:29.1g F:29.9g	E:915kcal P:34.1g F:22.3g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:996kcal P:39.0g F:38.2g	E:1048kcal P:34.9g F:30.1g
合計	E:2892kcal P:106.9g F:100.6g	E:2675kcal P:90.5g F:90.2g	E:2750kcal P:87.5g F:89.8g	E:2857kcal P:95.3g F:86.2g	E:2626kcal P:97.3g F:92.8g	E:2888kcal P:88.6g F:101.4g	E:2937kcal P:103.3g F:94.2g

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。

2022年1月 予定献立表

朝日塾寮

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	チキンナゲット ジャーマンポテト ツナ卵 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)	サワラ西京焼き 煮豆 厚焼玉子 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	海老ボール ハッシュポテト スクランブルエッグ 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)	鮭塩焼き 小松菜とあげ浸し 目玉焼き 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ウインナー 切干大根煮 かに玉 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ベーコン ポテトクリーム煮 チーズ炒り玉子 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)	アジ塩焼き 竹輪と野菜のカレー炒め しらす炒り玉子 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:809kcal P:23.8g F:36.8g	E:850kcal P:30.5g F:26.8g	E:866kcal P:30.7g F:33.7g	E:846kcal P:31.4g F:24.9g	E:862kcal P:36g F:27.3g	E:812kcal P:41.1g F:21.4g	E:882kcal P:36g F:47.3g
昼						とり天 胡瓜と竹輪のマヨ和え 漬物 お吸物	メンチカツ ナポリタン デザート コンソメスープ
						E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:1027kcal P:36.1g F:30.9g
夕	ガパオライス ちぢみ 肉まん 温泉卵 デザート 中華スープ	さわらの西京焼き きゅうりの浅漬け マカロニグラタン お味噌汁	スパイスチキン 小松菜煮浸し ハムマリネ コンソメスープ	ボンゴレビアンコ ハムカツ ブロッコリー和え デザート コンソメスープ	牛肉の葱炒め 絹さや卵とじ ナス揚げびたし お味噌汁	チンジャオロース 金平ごぼう ハム野菜炒め 中華スープ	鳥ネギみそ焼き ピーマンツナソテー もやしナムル お吸物
	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:974kcal P:31.8g F:29.1g
合計	E:2794kcal P:89.1g F:106.8g	E:2763kcal P:104.4g F:88.8g	E:2757kcal P:91.6g F:82g	E:2734kcal P:90.3g F:94.5g	E:2873kcal P:97.4g F:91.9g	E:2851kcal P:99.6g F:95.7g	E:2883kcal P:103.9g F:107.3g

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。

2022年1月 予定献立表

朝日塾寮

	31日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝	ミニチキン ブロッコリーバター炒め 玉子サラダ 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)						
	E:896kcal P:24.8g F:31.5g						
昼							
夕	炒年糕(餅炒め) 春巻き 元宵団子(胡麻だんご) 水餃子 みかん						
	E:922kcal P:36.4g F:27.2g						
合計	E:2743kcal P:97.3g F:90.9g						

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。