

2022年2月 予定献立表

朝日塾寮

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝		鶏つくね 里芋とコンニャク炒め煮 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)	ミニハンバーグ マカロニサラダ 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)	ミニチキン 蓮根のきんぴら 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)	アジ塩焼き いんげんのおかか和え 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)	ミートボール ほうれん草ベーコン炒め 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)	ベーコン おくらのコーン胡麻和え 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)
		E:735kcal P:21.8g F:13.7g	E:923kcal P:29.2g F:16.8g	E:975kcal P:44.1g F:29.3g	E:888kcal P:33.7g F:30.8g	E:810kcal P:28.4g F:38.5g	E:942kcal P:34.7g F:32.6g
昼						ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ デザート	チンジャオロース ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ
						E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕		豚肉みそ炒め キムチ奴 キャベツしめじ炒め お吸物	鳥パン粉焼き 焼きビーフン ナス煮びたし お味噌汁	ハンバーグ グラッセサラダ フライドポテト コンソメスープ	鳥天 小松菜とあげ浸し 厚揚げの中華炒め 中華スープ	エビイカチリ マカロニかぼちゃサラダ 中華サラダ 中華スープ	鳥幽庵焼き コロケ ソーセイカレー炒め お味噌汁
		E:912kcal P:34.6g F:35.1g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1089kcal P:43.2g F:39.5g	E:1008kcal P:22.1g F:30.9g	E:955kcal P:39g F:33g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g
合計		E:2818kcal P:104.4g F:92.5g	E:3036kcal P:99.0g F:100.6g	E:3001kcal P:112.4g F:102g	E:2793kcal P:97.9g F:84.5g	E:2754kcal 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。

2022年2月 予定献立表

朝日塾寮

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝	豆腐ハンバーグ ポテトカレー煮 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)	サバ塩焼き かに棒 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)	ウインナー ほうれん草コーンソテー 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)	ししゃも きゃべつの桜えび和え 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)	ぶり照り焼き きんぴらごぼう 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)	ハム ピーマンツナソテー 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)	サワラ西京焼き ごぼうサラダ 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)
	E:1026kcal P:40.9g F:42.4g	E:809kcal P:37.4g F:22.5g	E:801kcal 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					豚となすの炒め物 棒棒鶏サラダ 漬物 お味噌汁	手羽元スパイス焼き わかめサラダ 漬物 コンソメスープ	ムースルー ポテトサラダ デザート 中華スープ
					E:1035kcal P:39.1g F:43.1g	E:915kcal P:34.7g F:31.9g	E:1059kcal P:36g F:25.2g
夕	醤油ラーメン 肉まん ブロッコリーのナムル デザート	アジフライ ほうれん草チキン和え もやしわかめの和え物 お味噌汁	鳥チリソース ちぢみ ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	牛焼肉 チョレギサラダ チンゲン菜炒め 中華スープ	鳥バジル焼き さつま芋レモン煮 マカロニグラタン コンソメスープ	もやしと豚肉のピリ辛味噌 マカロニサラダ ジャーマンポテト 中華スープ	照り焼きチキン ごぼうサラダ きゃべつの桜えび和え お吸物
	E:859kcal P:34.1g F:24.4g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:983kcal P:34.2g F:30.2g	E:972kcal P:28.1g F:21.5g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:964kcal P:32.4g F:24.6g
合計	E:2888kcal P:108g F:95.9g	E:2729kcal P:99g F:98.8g	E:2674kcal P:92.4g F:81.5g	E:2738kcal P:105.5g F:78.8g	E:2840kcal P:77.1g F:88.8g	E:2598kcal P:98.6g F:88.6g	E:2785kcal P:93.6g F:68.5g

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2月 予定献立表

朝日塾寮

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝	グリルチキン ポテトサラダ 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)	鮭塩焼き こんにゃくピリ辛炒め 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)	チキンナゲット キャベツとしめじのマヨポン炒め 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)	ウインナー さつま揚げ 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)	アジ塩焼き チンゲン菜ベーコン炒め 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)	海老ボール カリフラワーのカレーマヨ 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)	鶏つくね ハム野菜炒め 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)
	E:1051kcal P:36g F:33.5g	E:816kcal P:41.6g F:21.5g	E:826kcal P:25.6g F:37.6g	E:855kcal P:32.9g F:21.3g	E:788kcal P:29.7g F:22.7g	E:1008kcal P:34.6g F:47.8g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
昼						天ぷらそば 温泉卵 漬物 焼鳥 わかめご飯	豚肉の彩り炒め いんげんのおかか和え 漬物 中華スープ
						E:1075kcal P:28.7g F:27.8g	E:996kcal P:35.3g F:38.4g
夕	タンドリーチキン ブロッコリーのナムル コロッケ コンソメスープ	タンメン いんげんのおかか和え 肉まん デザート	さっぱり煮 焼き餃子 おさつサラダ お味噌汁	青梗菜の卵牛肉炒め パンプキンサラダ スナップえんどう和え お吸物	サバ竜田 水菜のガーリックベーコン炒め ナストマトパスタ お味噌汁	豚肉の柳川風 もやしナムル ホウレン草和え お吸物	鳥胡麻味噌焼き ピーマンツナソテー 蓮根のきんぴら お吸物
	E:1096kcal P:34g F:41.3g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:999kcal P:30.7g F:39.5g	E:1088kcal P:25.7g F:33.2g	E:837kcal P:34.5g F:21.6g	E:957kcal P:40.5g F:37.2g
合計	E:3216kcal P:105g F:118g	E:2746kcal P:113g F:85.3g	E:2832kcal P:102g F:100g	E:2718kcal P:99.9g F:85.7g	E:2899kcal P:89.4g F:97.3g	E:2920kcal P:97.8g F:97.2g	E:2817kcal P:113g F:101g

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2月 予定献立表

朝日塾寮

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝	ハム スパゲッティサラダ ス克蘭ブルエッグ 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)	ミニチキン パンプキンサラダ 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)	ウインナー ジャーマンポテト 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)	鮭塩焼き ひじき煮物 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)	ベーコン ブロッコリーの胡麻和え 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)	チキンナゲット ハッシュポテト 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)	サバ塩焼き ほうれん草胡麻和え 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)
	E:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:928kcal P:33.5g F:37.5g	E:917kcal P:29g F:25.1g	E:901kcal P:32.2g F:25.1g	E:864kcal P:32.4g F:22.6g	E:871kcal P:27.9g F:43.5g	E:859kcal P:24.5g F:24.6g
昼			二色丼 ポテトカレー煮 漬物 中華スープ			手羽唐あげ ニラもやし玉子炒め 漬物 お吸物	豚肉と小松菜のニンニク醤油炒め ほうれん草ソテー 漬物 お吸物
			E:912kcal P:34.6g F:35.1g			E:1004kcal P:28.1g F:29.6g	E:1039kcal P:39.1g F:22.6g
夕	チキンカツ ブロッコリーサラダ チョレギサラダ お味噌汁	サワラのパン粉焼き パスタ おくらのコーン胡麻和え コンソメスープ	鳥おろし煮 大学芋 厚揚げの中華炒め お味噌汁	味噌ラーメン バターコーン 温泉卵 焼鳥 デザート	ゴボウと牛肉炒め チンゲン菜きのこ炒め 海藻サラダ タイ風汁めん	家常豆腐 ブロッコリーの和え物 ほうれん草ベーコン炒め 中華スープ	おろしとんかつ さつま揚げ小松菜炒め いんげんの胡麻和え コンソメスープ
	E:1063kcal P:44.8g F:40.9g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:968kcal P:37.7g F:29.6g	E:966kcal P:40.6g F:27.8g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:1035kcal P:35.4g F:34.8g
合計	E:2827kcal P:107.6g F:103.8g	E:3014kcal P:103.4g F:105.4g	E:2797kcal P:101.3g F:89.8g	E:2729kcal P:96.3g F:84.9g	E:2973kcal P:98.5g F:89.2g	E:2835kcal P:94.8g F:101.4g	E:2933kcal P:99g F:82g

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2月 予定献立表

朝日塾寮

28日(月)			
朝	海老ボール ポテトクリーム煮 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)		
	E:873kcal P:32.6g F:41.7g		
昼	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ デザート		
	E:989kcal P:31.1g F:29.7g		
夕	～卒業生を囲む会～		
合計			

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。