



令和4年 3月 納食献立表



	1日(火曜日)	2日(水曜日)	3日(木曜日)	4日(金曜日)
	卒業式	考查	考查	考查
7日(月曜日)	8日(火曜日)	9日(水曜日)	10日(木曜日)	11日(金曜日)
牛丼 豆腐サラダ おさつサラダ 漬物	さばの竜田揚げ 小松菜あげ浸し 漬物 豚汁	カレーうどん 根菜サラダ ベーコンえのきバター醤油 デザート	チキンオロース 焼きビーフン デザート 中華スープ	タンドリーチキン サラダパスタ 漬物 わかめご飯 お味噌汁
E:962kcal/P:28.5g/F:32.0g	E:1056kcal/P:38.6g/F:35.9g	E:997kcal/P:22.1g/F:22.8g	E:946kcal/P:27.9g/F:22.8g	E:966kcal/P:26.0g/F:28.9g
	麺献立			
14日(月曜日)	15日(火曜日)	16日(水曜日)	17日(木曜日)	18日(金曜日)
クリームシチュー 赤魚パン粉焼 マカロニサラダ フルーツ パン	油淋鶏 もやしわかめの和え物 漬物 中華スープ	山菜ご飯 アジフライ 揚げ出し豆腐 漬物 玉吸い	おろしとんかつ 春雨サラダ デザート お味噌汁	チキンカレー さっぱりサラダ デザート 福神漬
E:963kcal/P:44.8g/F:33.6g	E:1064kcal/P:36.3g/F:34.9g	E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g	E:1035kcal/P:39.1g/F:43.1g	E:1052kcal/P:36.9g/F:38.9g
	パン献立			
21日(月曜日)	22日(火曜日)	23日(水曜日)	24日(木曜日)	25日(金曜日)
春休み	春休み	春休み	春休み	春休み
28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)	31日(木曜日)	
春休み	春休み	春休み	春休み	

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3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		ししやも もやしわかめの和え物 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)	ベーコン プロッコリー・バター炒め 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)	ぶり照り焼き 卵の花 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)	サワラ西京焼き 厚揚げの中華炒め 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)	ミニチキン マカロニサラダ 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)	鮭塩焼き 煮豆 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:960kcal P:31.9g F:45.0g	E:839kcal P:28.3g F:35.8g	E:833kcal P:29.9g F:20.2g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:859kcal P:34.5g F:24.6g
昼		豚肉の生姜焼き プロッコリーの玉子炒め 漬物 お味噌汁	ハンバーグ ポテト マカロニサラダ コンソメスープ	チキン南蛮 スナップエンドウ和え物 デザート お吸物	醤油ラーメン 肉まん 生野菜 キムチ奴 デザート ご飯	海鮮あんかけ焼きそば チキングリル デザート 中華スープ ご飯	鶏肉/パン粉焼 チングン菜和え 漬物 お味噌汁
		E:1072kcal P:28.1g F:41.5g	E:1073kcal P:38.7g F:21.3g	E:1064kcal P:32.4g F:34.6g	E:1089kcal P:31.1g F:29.7g	E:1139kcal P:32.6g F:28.7g	E:1039kcal P:39.1g F:25g
夕		メンチカツ スパゲッティーサラダ 根野菜グラッセ コンソメスープ	炒飯 スパイスチキン 焼き餃子 キムチ奴 クラゲの和え物 フルーツ	酢豚 えのきわかめ ごぼうサラダ 中華スープ	手羽元唐揚げ ほうれん草チキン和え きんぴらごぼう お味噌汁	豚しゃぶしゃぶ カニ焼壳 プロッコリーツナ和え お吸物	ポークビーンズ さつま揚げ小松菜炒め ふかし芋 コンソメスープ
		E:1010kcal 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:1031kcal P:37.2g F:28.4g	E:929kcal P:35.6g F:25.7g
合計		E:3042kcal P:92.8g F:114.7g	E:2931kcal P:112.2g F:79.4g	E:2985kcal P:99.2g F:94.6g	E:2965kcal P:99.6g F:97g	E:2984kcal P:95.6g F:84.3g	E:2827kcal P:109.2g F:75.3g

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3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	ミニハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め 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)	ワインナー 小松菜とあげ浸し 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)	ミートボール ポテトカレー煮 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)	アジ塩焼き 切干大根煮 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)	鶏つくね 竹輪と野菜のカレー炒め 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)	豆腐ハンバーグ ほうれん草コーンソテー 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)	ミニチキン 里芋とコンニャク炒め煮 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)
	E:845kcal P:26.8g F:21.4g	E:889kcal P:31.3g F:24.4g	E:833kcal P:30g F:28.5g	E:849kcal P:34.9g 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
						牛肉と人参のチャプチエ風 ポテトサラダ 漬物 お吸物	家常豆腐 グラッセサラダ 漬物 中華スープ
						E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
	豚焼肉 キムチ奴 チョレギサラダ 夕 お吸物	鳥レモンペッパー焼き パスタ ほうれん草ソテー コンソメスープ	豚肉の彩り炒め スナップエンドウ和え さつま芋レモン煮 中華スープ	鳥唐揚げ もやしナムル ブロッコリーツナ和え お吸物	クイティウ(カンボジア) ポテトサラダ 焼鳥 デザート	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草和え 春雨サラダ お味噌汁	タラチリソース パスタ 海藻サラダ コンソメスープ
	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:980kcal P:39.7g F:28.8g	E:1097kcal P:43.8g F:25.9g	E:1014kcal P:31.2g F:31.5g	E:956kcal P:22.4g F:36.5g	E:1022kcal P:35.1g F:40g	E:1099kcal P:32.4g F:42.2g
合計	E:2811kcal P:95g F:87.2g	E:2925kcal P:109.6g F:89.1g	E:2927kcal P:95.9g F:77.2g	E:2809kcal P:94g F:77g	E:2739kcal P:79.6g F:90.4g	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。

2022年3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	ウインナー ピーマンツナソテー	ベーコン 蓮根のきんぴら	ハム ポテトサラダ	サバ塩焼き いんげんのおかか和え	ししゃも おくらのコーン胡麻和え	グリルチキン キャベツとしめじのマヨポン	ぶり照り焼き かに棒
	ツナ卵	しらす炒り玉子	スクランブルエッグ	にら玉炒め	ホウレン草卵とじ	チーズ炒り玉子	玉子サラダ
	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	生野菜サラダ
	コンソメスープ	ご飯・お粥・ふりかけ	コンソメスープ	ご飯・お粥・ふりかけ	ご飯・お粥・ふりかけ	コンソメスープ	ご飯・お粥・ふりかけ
	ロールパン	お味噌汁	ロールパン	お味噌汁	お味噌汁	ロールパン	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:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:921kcal P:33.4g F:37g	E:917kcal P:29g F:25.1g	E:901kcal P:25.2g F:25.1g	E:864kcal P:32.4g F:22.6g	E:871kcal P:27.9g F:33.5g	E:859kcal P:104.5g F:24.6g
昼						焼きそば カニ焼壳 漬物 お味噌汁 ご飯	鶏肉の胡麻味噌焼き マカロニサラダ 漬物 玉吸い
						E:993kcal P:28.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:38.8g
夕	ポークステーキみそ照り焼き	さわらの西京焼き	すき焼き	鳥バジル焼き	ぶっかけうどん	二色丼	タラ照焼
	コロッケ	ロールキャベツ	ポテトサラダ	カリフラワーマヨ	牛肉甘辛炒め	スナップエンドウ和え	ブロッコリーの和え物
	スペゲッティーサラダ	ブロッコリーーサラダ	青梗菜の二色和え	マカロニグラタン	温泉卵	青梗菜和え	棒棒鶏サラダ
	お吸物	コンソメスープ	お味噌汁	コンソメスープ	ちくわ磯辺あげ デザート	お吸物	コンソメスープ
	E:1063kcal P:34.8g F:40.9g	E:1057kcal P:31.3g F:35.1g	E:957kcal P:40.5g F:37.2g	E:866kcal P:30.6g F:27.8g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
	E:2810kcal P:112.8g F:102.9g	E:3042kcal P:101g F:107g	E:2811kcal P:94.6g F:95.5g	E:2802kcal P:94.9g F:93g	E:2945kcal P:104.9g F:97.2g	E:2824kcal P:95.6g F:97.1g	E:2927kcal P:104.5g F:99.1g

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。

2022年3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	チキンナゲット	サワラ西京焼き	海老ボール	鮭塩焼き	ワイン一	ベーコン	アジ塩焼き
	カリフラワーのカレーマヨ	きやべつの桜えび和え	スパゲッティサラダ	きんぴらごぼう	ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	こんにゃくピリ辛炒め
	玉子サラダ	絹さや卵とじ	オムレツ	厚焼玉子	目玉焼き	ホウレン草卵とじ	かに玉
	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	ご飯・お粥・ふりかけ	コンソメスープ	ご飯・お粥・ふりかけ	ご飯・お粥・ふりかけ	コンソメスープ	ご飯・お粥・ふりかけ
	ロールパン	お味噌汁	ロールパン	お味噌汁	お味噌汁	ロールパン	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		E:735kcal P:21.8g	E:923kcal P:29.2g	E:888kcal P:33.7g	E:975kcal P:34.1g	E:810kcal P:28.4g	E:942kcal P:34.7g
F:21.7g		F:23.7g	F:31.8g	F:30.8g	F:29.3g	F:38.5g	F:32.6g
昼	豚キムチ炒め	海老フライ・コロッケ	チキンパン粉焼き	牛肉スタミナ炒め	とり天	赤魚バジル焼き	チキンカツ
	揚げ出し豆腐	チンゲン菜和え	ペペロンチーノ	ポテトカレー煮	小松菜和え	ほうれん草ベーコン炒め	トマトパスタ
	漬物	デザート	デザート	漬物	漬物	デザート	デザート
	中華スープ	けんちん汁	コンソメスープ	お味噌汁	お吸物	コンソメスープ	お吸物
	E:952kcal P:28.9g	E:1157kcal P:35.3g	E:973kcal P:30.2g	E:1187kcal P:36.1g	E:1067kcal P:32.1g	E:889kcal P:31.1g	E:1186kcal P:24.9g
	F:36.2g	F:43.8g	F:32.3g	F:29.9g	F:40.9g	F:29.7g	F:39.9g
	スパイシーチキン	山菜そば	八宝菜	鳥照り焼き	酢豚	豚しゃぶしゃぶ	白身魚の味噌マヨ焼き
夕	ポテトサラダ	焼鳥	棒棒鷄サラダ	コロッケ	ふかし芋	マヨパスタ	ほうれん草チキン和え
	海藻サラダ	さつま芋レモン煮	ほうれん草和え	中華サラダ	きゅうりと竹輪のマヨ和え	ブロッコリー和え	青梗菜のきのこ炒め
	お吸物	温泉卵	中華スープ	お吸物	中華スープ	コンソメスープ	お味噌汁
	E:1054kcal P:25.3g	E:998kcal P:32.9g	E:1052kcal P:32.8g	E:1086kcal P:42.9g	E:987kcal P:25.7g	E:955kcal P:39g	E:857kcal P:35.9g
	F:35.9g	F:37.9g	F:40g	F:46g	F:34.3g	F:33g	F:25.5g
	E:2879kcal P:86.8g	E:2890kcal P:90g	E:2948kcal P:92.2g	E:3161kcal P:112.7g	E:3029kcal P:91.9g	E:2654kcal P:98.5g	E:2785kcal P:95.5g
	F:93.8g	F:105.4g	F:104.1g	F:106.7g	F:104.5g	F:101.2g	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3月 予定献立表

朝日塾寮

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝	ミニチキン ハッシュポテト 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)	鶏つくね さつま揚げ 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 ポテトクリーム煮 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)	ミニチキン チンゲン菜ベーコン炒め 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)		
	E:1026kcal P:30.9g F:28.5g	E:809kcal P:37.4g F:22.5g	E:751kcal P:27.1g F:27.5g	E:832kcal P:37.3g F:25.2g		
	きつねうどん 天ぷら 漬物 デザート	サーモンのパン粉焼き ブロッコリー和え デザート コンソメスープ	鶏肉の幽庵焼き おさつサラダ 漬物 お味噌汁	タンドリーチキン 焼きビーフン フルーツ コンソメスープ		
	E:1109kcal P:35.1g F:33.5g	E:915kcal P:30.7g F:26.9g	E:1015kcal P:34.7g F:31.9g	E:1073kcal P:38.9g F:41.8g		
	豚となすの胡麻味噌炒め いんげん胡麻和え ちぢみ お吸物	ガパオライス ポテトサラダ 温泉卵 焼鳥 中華スープ	肉豆腐 春雨サラダ 蓮根のきんぴら お味噌汁	チンジャオロース コロッケ ジャーマンポテト 中華スープ		
	E:983kcal P:34.2g F:39.2g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:923kcal P:29.2g F:23.2g	E:817kcal P:37.7g F:29.5g		
	E:3118kcal P:100.2g F:101.2g	E:2646kcal P:96.8g F:87.8g	E:2689kcal P:91g F:82.6g	E:2722kcal P:113.9g F:96.5g		

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。