



令和5年 1月 給食献立表



| 2日(月曜日) | 3日(火曜日) | 4日(水曜日) | 5日(木曜日) | 6日(金曜日) |
|---------------------------------------|--|---------------------------------|---|---------------------------------------|
| 冬休み | 冬休み | 冬休み | 冬休み | 冬休み |
| 9日(月曜日) | 10日(火曜日) | 11日(水曜日) | 12日(木曜日) | 13日(金曜日) |
| 成人の日 | チキンカレー 彩サラダ 福神漬け デザート | キムチチゲ じゃこ豆サラダ 漬物 デザート | さけの石垣揚げ 肉じゃが みぞれ汁 雑穀米ごはん | きのこハンバーグ 野菜チップス デザート コンソメスープ |
| | E : 1221kcal/P:26.3g/F:39.3g | E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3g | E : 912kcal/P:31.9g/F:38.9g | E : 959kcal/P:31.6g/F:29g |
| | | | | リクエスト食 |
| 16日(月曜日) | 17日(火曜日) | 18日(水曜日) | 19日(木曜日) | 20日(金曜日) |
| 筑前煮(関西風) 卵焼き 納豆 麦ごはん お吸い物 | ハヤシライス 根菜サラダ オムレツ デザート | 唐揚げ マカロニサラダ デザート 中華スープ | ぶりの照り焼き きんぴらレンコン 漬物 炊き込みご飯 お吸い物 | 味噌ラーメン 肉まん チンゲン菜和え 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 |
| | | | リクエスト食 | リクエスト食・麺献立 |
| 23日(月曜日) | 24日(火曜日) | 25日(水曜日) | 26日(木曜日) | 27日(金曜日) |
| 麻婆丼 春雨中華サラダ 蒸し野菜 デザート | 鳥香草焼き 酢のもの デザート コンソメスープ | カレーうどん 豆腐サラダ 漬物 デザート | さわらのゆずみそかけ 含め煮 漬物 豚汁 | きなこ揚げパン ポルシチ レモンサラダ デザート |
| E : 952kcal/P:30.2g/F:31.4g | E : 966kcal/P:35.1g/F:33.1g | E : 895kcal/P:34.9g/F:27.0g | E : 929kcal/P:29.9g/F:30.2g | E : 942kcal/P:31.5g/F:30.3g |
| | | リクエスト食・麺献立 | | リクエスト食・パン献立 |
| 30日(月曜日) | 31日(火曜日) | | | |
| じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの 漬物 お味噌汁 | ルーローハン(台湾料理) チンゲン菜和え カニ焼売 デザート 中華スープ | | | |
| E : 925kcal/P:36.1g/F:32.2g | E : 948kcal/P:30.1g/F:28.1g | | | |
| | リクエスト食 | | | |

*デザート:手作りケーキなどだけでなく、旬の果物が含まれます。

2023年1月 予定献立表

朝日塾寮

| | | | | | | | 1日(Sun) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝 | | | | | | | ミニハンバーグ 里芋とコンニャク炒め煮 絹さや卵とじ 漬物 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 |
| 昼 | | | | | | | 赤魚おろしソース マカロニサラダ 漬物 お吸い物 |
| | | | | | | | E:875kcal P:28.7g F:27.8g |
| 夕 | | | | | | | メンチカツ 卵サラダ スナックえんどう和え デザート 中華スープ |
| | | | | | | | E:948kcal P:25.7g F:33.2g |
| 合計 | | | | | | | E:2655kcal P:95.5g F:82.4g |

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。

2023年1月 予定献立表

朝日塾寮

| | 2日(Mon) | 3日(Tue) | 4日(Wed) | 5日(Thu) | 6日(Fri) | 7日(Sat) | 8日(Sun) |
|----|---|---|---------------------------------------|---|---|---|---|
| 朝 | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ) | 鶏つくね 蓮根のきんぴら 厚焼玉子 漬物 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) | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ) | たっぷり野菜の雑炊 のり 漬物 デザート ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュ) | 鮭塩焼き カリフラワーのカレーマ 目玉焼き 漬物 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) | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ) | 豆腐ハンバーグ スパゲッティサラダ かに玉 漬物 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: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 782kcal P: 29.2g F: 22.6g | E: 833kcal P: 29.9g F: 25.2g | E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 960kcal P: 31.9g F: 28.0g |
| 昼 | 牛焼肉 小松菜和え デザート お吸い物 | 豚肉とキャベツの炒め 冷ややっこ 漬物 中華スープ | 鳥唐揚げ ポテトサラダ デザート お吸い物 | 八宝菜 ツナサラダ 漬物 中華スープ | タンドリーチキン いんげんのおかか和え デザート お吸い物 | 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの中華炒め 漬物 中華スープ | 青梗菜の卵牛肉炒め さつま芋レモン煮 漬物 お吸い物 |
| | E: 959kcal P: 36.0g F: 25.2g | 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: 1052kcal P: 32.8g F: 36.5g | E: 884kcal P: 30.2g F: 32.6g |
| 夕 | チキンパン粉焼 ソーセージカレー炒め ほうれん草和え コンソメスープ | ミックスフライ 焼きビーフン 肉焼売 お吸い物 | 豚肉の柳川風 えのきわかめ ピリ辛こんにゃく お味噌汁 | 牛肉の葱炒め ふかし芋 キャベツ和え物 お吸い物 | サワラバジル焼き 棒棒鶏サラダ フライドポテト コンソメスープ | 手羽唐あげ ニラもやし玉子炒め きゅうりと竹輪のマヨ和 お吸い物 | チンジャオロース カニ焼売 ブロッコリー和え 中華スープ |
| | E: 917kcal P: 34.5g F: 21.6g | E: 1075kcal P: 35.8g F: 35.7g | 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 |
| 合計 | E: 2733kcal P: 103.4g F: 68.2g | E: 2865kcal P: 100.9g F: 93.4g | E: 2805kcal P: 104.1g F: 84.4g | E: 2653kcal P: 101.4g F: 73.7g | E: 2873kcal P: 97g F: 96.4g | E: 2945kcal P: 102.1g F: 96.7g | E: 2827kcal P: 95.6g F: 100.9g |

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。

2023年1月 予定献立表

朝日塾寮

| | 9日(Mon) | 10日(Tue) | 11日(Wed) | 12日(Thu) | 13日(Fri) | 14日(Sat) | 15日(Sun) |
|----|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝 | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 漬物 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 ジャーマンポテト しらす炒り玉子 漬物 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) | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 漬物 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) | にゅうめん デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 漬物 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 ハッシュポテト ツナ卵 漬物 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) | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 漬物 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 ポテトクリーム煮 目玉焼き 漬物 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: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 840kcal P: 31.5g F: 28.5g | E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 814kcal P: 25.8g F: 27.2g | E: 732kcal P: 30.2g F: 25.1g | E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 833kcal P: 29.9g F: 30.2g |
| 昼 | チキン南蛮 ごぼうサラダ 漬物 お吸い物 | | | | | タンメン 餃子 春雨サラダ デザート | 鳥胡麻味噌焼き キャベツの胡麻和え 漬物 お吸い物 |
| | E: 1031kcal P: 34.8g F: 39.4g | | | | | E: 1005kcal P: 32.7g F: 25.8g | E: 945kcal P: 36.8g F: 33.8g |
| 夕 | 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 | 白身魚の味噌マヨ焼き スパゲッティサラダ 小松菜とあげ浸し 中華スープ | 牛肉スタミナ炒め たこ焼き ほうれん草和え お吸い物 | きつねそば 焼鳥 春雨サラダ デザート | バジル焼きチキン わかめの和え物 ポテトカレー煮 コンソメスープ | かつ丼 棒棒鶏サラダ オクラコーンと和え | タラ照焼き ジャーマンポテト 揚げ出し豆腐 お味噌汁 |
| | E: 981kcal P: 36.1g F: 32.3g | 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 |
| 合計 | E: 2869kcal P: 104g F: 93.1g | E: 2919kcal P: 85.8g F: 91.5g | E: 2871kcal P: 106.4g F: 106.4g | E: 2639kcal P: 93g F: 99.5g | E: 2653kcal P: 98.8g F: 86.5g | E: 2931kcal P: 105.6g F: 81.5g | E: 2863kcal P: 104.6g F: 102.5g |

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。

2023年1月 予定献立表

朝日塾寮

| | 16日(Mon) | 17日(Tue) | 18日(Wed) | 19日(Thu) | 20日(Fri) | 21日(Sat) | 22日(Sun) |
|----|---------------------------------------|---|--|---|--|---|--|
| 朝 | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ) | サバ塩焼き ブロッコリーバター炒め にら玉炒め 漬物 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) | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ) | ワンタンスープ デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュ) | サワラ西京焼き マカロニサラダ ホウレン草卵とじ 漬物 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) | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ) | ししゃも ほうれん草ベーコン炒め 玉子サラダ 漬物 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: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 891kcal P: 28.9g F: 20.2g | E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 813kcal P: 29.9g F: 20.2g | E: 926kcal P: 39.4g F: 28.5g | E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 849kcal P: 29.7g F: 28.2g |
| 昼 | | | | | | 鳥おろし煮 いんげんのおかか和え 漬物 中華スープ | 牛肉と人参のチャプチェ風 カニ焼売 漬物 お吸い物 |
| | | | | | | E: 1054kcal P: 25.3g F: 35.9g | E: 998kcal P: 32.9g F: 37.9g |
| 夕 | 焼きそば 焼鳥 にら玉炒め デザート お味噌汁 | 回鍋肉 チンゲン菜和え ハムマリネ 中華スープ | ミートソースパスタ フランクフルト 蒸し野菜 卵サラダ デザート | おでん ささみカツ ポテトサラダ デザート お味噌汁 | ハンバーグ ブロッコリーサラダ フライドポテト コンソメスープ | 海老フライ グラッセサラダ ほうれん草お浸し コンソメスープ | 豚キムチ グラタン ナス揚げびたし 中華スープ |
| | E: 961kcal P: 32.6g F: 35.5g | E: 1005kcal P: 36.2g F: 35.8g | E: 877kcal P: 29.1g F: 29.9g | E: 915kcal P: 34.1g F: 32.3g | E: 1082kcal P: 37.7g F: 27.5g | E: 899kcal P: 28.6g F: 32.6g | E: 996kcal P: 39.0g F: 38.2g |
| 合計 | E: 2803kcal P: 103.1g F: 92.1g | E: 2852kcal P: 93.7g F: 89.3g | E: 2730kcal P: 89.2g F: 83.2g | E: 2634kcal P: 92.2g F: 80.9g | E: 2900kcal P: 107.3g F: 92.3g | E: 2810kcal P: 87g F: 89.9g | E: 2843kcal P: 101.6g F: 104.3g |

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。

2023年1月 予定献立表

朝日塾寮

| | 23日(Mon) | 24日(Tue) | 25日(Wed) | 26日(Thu) | 27日(Fri) | 28日(Sat) | 29日(Sun) |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) | ハム ポテトカレー煮 目玉焼き 漬物 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) | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) | たっぷり野菜の雑炊 のり 漬物 デザート 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 ほうれん草コーンソテー 絹さや卵とじ 漬物 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) | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) | ベーコン ピーマンツナソテー 厚焼玉子 漬物 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: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 902kcal P: 30.6g F: 29.6g | E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 838kcal P: 24.3g F: 27.3g | E: 891kcal P: 35.5g F: 26.2g | E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 842kcal P: 32.8g F: 27g |
| 昼 | | | | | | NEW YEAR PARTY | 豚しめじ炒め きんぴらごぼう口 漬物 お味噌汁 |
| | | | | | | | E: 1027kcal P: 36.1g F: 30.9g |
| 夕 | 天ぷらそば 餃子 春雨サラダ デザート | すき焼き 竹輪マヨ和え さつま芋レモン煮 お味噌汁 | 家常豆腐 ブロッコリー和え きゃべつの桜えび和え 中華スープ | ヤンニョムチキン さつま揚げ小松菜炒め かに風味酢の物 お吸い物 | 油淋鶏 ふかし芋 チンゲン菜和え お吸い物 | 塩ラーメン 肉まん 野菜チップス デザート | タラのムニエル たこ焼き パスタ コンソメスープ |
| | E: 1048kcal P: 24.9g F: 30.1g | E: 1033kcal P: 38.1g F: 35.6g | 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: 28g |
| 合計 | E: 2857kcal P: 88.2g F: 82.9g | E: 2901kcal P: 103.8g F: 101.3g | E: 2699kcal P: 106.8g F: 73.3g | E: 2763kcal P: 80.2g F: 85.7g | E: 2795kcal P: 94.0g F: 88.9g | E: 1926kcal P: 63g F: 55.7g | E: 2921kcal P: 101.7g F: 85.9g |

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。

2023年1月 予定献立表

朝日塾寮

| | 30日(Mon) | 31日(Tue) | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝 | パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ | ミートボール ポテトサラダ 目玉焼き 漬物 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: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g | E: 869kcal P: 29.4g F: 30.3g | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕 | スパイスチキン 絹さや卵とじ 茄子とえのきの和え物 コンソメスープ | 海鮮トマトスープパスタ 春巻き パンプキンサラダ デザート | | | | | |
| | E: 974kcal P: 31.8g F: 29.1g | E: 922kcal P: 36.4g F: 27.2g | | | | | |
| 合計 | E: 2756kcal P: 101g F: 82.7g | E: 2739kcal P: 95.9g F: 85.6g | | | | | |

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。