



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 オムレット 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。