

# 令和6年 1月 給食献立表

1日(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)
<b>冬休み</b>	<b>冬休み</b>	<b>冬休み</b>	<b>冬休み</b>	<b>冬休み</b>
8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)
<b>成人の日</b>	チキンカレー 彩サラダ 福神漬け デザート	キムチチゲ ビーンズサラダ 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:26.3gF:39.3g	E : 1040kcal/P:33.5gF:34.3g	E : 912kcal/P:31.9gF:38.9g	E : 959kcal/P:31.6gF:29g
15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)
筑前煮 (関西風) 卵焼き 納豆 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:38.1gF:35.2g	E : 956kcal/P:28.6gF:33.3g	E : 996kcal/P:27.0gF:31.9g	E : 906kcal/P:28.2gF:28.4g	E : 892kcal/P:30.7gF:36.3g
		<b>リクエスト食</b>		
22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26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	サンドイッチ レモンサラダ デザート コンソメスープ	さわらのゆずみそかけ 含め煮 漬物 豚汁	カレーうどん 豆腐サラダ 漬物 デザート
E : 952kcal/P:30.2gF:31.4g	E : 966kcal/P:35.1gF:33.1g	E : 895kcal/P:34.9gF:27.0g	E : 929kcal/P:29.9gF:30.2g	E : 965kcal/P:28.5gF:26.3g
		<b>リクエスト食</b>		<b>リクエスト食</b>
29日(月曜日)	30日(火曜日)	31日(水曜日)		
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	かつ丼 生野菜 めかぶサラダ 漬物		
E : 925kcal/P:36.1gF:32.2g	E : 948kcal/P:30.1gF:28.1g	E : 1116kcal/P:30.2gF:38.4g		
	<b>リクエスト食</b>			

※数値はエネルギー(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。

# 2024年1月 予定献立表

## 朝日塾寮

	1日(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)	6日(土曜日)	7日(日曜日)
朝	ミニチキン ブロッコリーバター炒め 枝豆卵とじ 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)	ミニハンバーグ マカロニサラダ 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・ジュース)	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・ジュース)	鶏つくね ほうれん草ベーコン炒め 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)
	E:929kcal P:28.4g F:26.3g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:832kcal P:31.1g F:21.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:813kcal P:29.9g F:20.2g	E:927kcal P:33.1g F:21.4g	E:857kcal P:33.1g 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	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物 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
	E:875kcal P:28.7g F:27.8g	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
夕	メンチカツ 卵サラダ スナッパえんどう和え デザート 中華スープ	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え お吸い物
	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	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
合計	E:2752kcal P:82.8g F:87.3g	E:2733kcal P:103.6g F:68.2g	E:2840kcal P:98.5g F:95.4g	E:2805kcal P:104.2g F:84.4g	E:2684kcal P:102.1g F:71.3g	E:2967kcal P:100.2g F:92.6g	E:2945kcal P:102.9g F:96.7g

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。

# 2024年1月 予定献立表

朝日塾寮

	8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)	13日(土曜日)	14日(日曜日)							
朝	鮭塩焼き ポテトカレー煮 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)	パン デザート コンソメスープ 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 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・ジュース)	アジ塩焼き ピーマンツナソテー 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・ジュース)	E:833kcal P:29.9g F:25.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:960kcal P:31.9g F:28.0g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
	青梗菜の卵牛肉炒め さつま芋レモン煮 漬物 お吸い物						牛肉スタミナ炒め ごぼうサラダ 漬物 お吸い物	鳥胡麻味噌焼き キャベツの胡麻和え 漬物 お吸い物					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	チキン南蛮 たこ焼き ほうれん草和え 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	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 オクラコーン和え	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:981kcal P:36.1g F:32.3g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:974kcal P:38.1g F:39g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:39.9g F:41.3g
	合計	E:3059kcal P:95.5g F:93g	E:2919kcal P:85.8g F:91.5g	E:2743kcal P:103.1g F:99.3g	E:2747kcal P:92.7g F:95.8g	E:2807kcal P:91.2g F:86.7g	E:2871kcal P:109.8g 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。合計は給食の屋食を含めた栄養価です。

# 2024年1月 予定献立表

朝日塾寮

	15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)	20日(土曜日)	21日(日曜日)
朝	ウインナー 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	グリルチキン キャベツとしめじのマヨポン炒め 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・ジュース)	サバ塩焼き いんげんのおかか和え 枝豆卵とじ 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)	サワラ西京焼き おくらのコーン胡麻和え 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・ジュース)
	E:832kcal P:30.2g F:25.1g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:833kcal P:29.9g F:30.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:891kcal P:28.9g F:20.2g	E:926kcal P:39.4g F:28.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						鳥おろし煮 いんげんのおかか和え 漬物 中華スープ	牛肉と人参のチャブチェ風 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	タラ照焼き ジャーマンポテト 揚げ出し豆腐 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	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
	E:985kcal P:37.9g F:38.5g	E:961kcal P:32.6g F:35.5g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:1077kcal 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
合計	E:2802kcal P:106.2g F:98.8g	E:2774kcal P:94.3g F:90.2g	E:2834kcal P:93.1g F:97.6g	E:2840kcal P:90.4g F:79.7g	E:2898kcal P:93.7g F:80.9g	E:3062kcal P:102.4g F:91.9g	E:2754kcal P:94.6g F:91.9g

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。

# 2024年1月 予定献立表

朝日塾寮

	22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)	27日(土曜日)	28日(日曜日)
朝	ししゃも かに棒 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)	ハム きゃべつの桜えび和え 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	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・ジュース)	ぶり照り焼き きんぴらごぼう 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・ジュース)
	E:849kcal P:29.7g F:28.2g	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:813kcal P:29.9g F:20.2g	E:891kcal P:35.5g F:26.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						NEW YEAR PARTY	豚しめじ炒め きんぴらごぼう 漬物 お味噌汁
							E:1027kcal P:36.1g F:30.9g
夕	豚キムチ グラタン ナス揚げびたし 中華スープ	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	ジャークチキン 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
	E:996kcal P:39.0g F:38.2g	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:1038kcal P:30.2g F:27.1g
合計	E:2797kcal P:98.9g F:97.8g	E:2871kcal P:93.1g F:84.6g	E:2830kcal P:103.6g F:92.2g	E:2733kcal P:101.8g F:76.5g	E:2774kcal P:84.4g F:74.7g	E:1853kcal P:62.5g F:58.6g	E:2922kcal P:99.4g F:79.4g

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。

# 2024年1月 予定献立表

## 朝日塾寮

	29日(月曜日)	30日(火曜日)	31日(水曜日)				
朝	ベーコン ごぼうサラダ 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・ジュース)	ミニチキン こんにゃくピリ辛炒め 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:842kcal P:32.8g F:27g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:942kcal P:32.8g F:35g				
昼							
夕	タラのムニエル たこ焼き パスタ コンソメスープ	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:1052kcal P:32.8g F:28g	E:974kcal P:31.8g F:29.1g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g				
合計	E:2819kcal P:101.7g F:87.2g	E:2779kcal P:95g F:78.6g	E:2980kcal P:99.4g F:100.6g				

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。