

# 令和7年 1月 給食献立表

<b>6日(月曜日)</b>	<b>7日(火曜日)</b>	<b>8日(水曜日)</b>	<b>9日(木曜日)</b>	<b>10日(金曜日)</b>
<b>始業式</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	鮭とキャベツみそ炒め 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
	<b>リクエスト食</b>			
<b>13日(月曜日)</b>	<b>14日(火曜日)</b>	<b>15日(水曜日)</b>	<b>16日(木曜日)</b>	<b>17日(金曜日)</b>
<b>成人の日</b>	筑前煮(関西風) 卵焼き 納豆 お吸い物	味噌ラーメン 焼売 チンゲン菜和え 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
	E : 985kcal/P:38.1g F:35.2g	E : 892kcal/P:30.7g F:36.3g	E : 996kcal/P:27.0g F:31.9g	E : 906kcal/P:28.2g F:28.4g
		<b>麺献立</b>	<b>リクエスト食</b>	
<b>20日(月曜日)</b>	<b>21日(火曜日)</b>	<b>22日(水曜日)</b>	<b>23日(木曜日)</b>	<b>24日(金曜日)</b>
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	ハヤシライス 根菜サラダ オムレツ デザート	さわらのゆずみそかけ 含め煮 漬物 豚汁	鳥そば 肉まん わかめサラダ デザート
E : 952kcal/P:30.2g F:31.4g	E : 966kcal/P:35.1g F:33.1g	E : 956kcal/P:28.6g F:33.3g	E : 929kcal/P:29.9g F:30.2g	E : 945kcal/P:36.7g F:37.1g
		<b>リクエスト食</b>		<b>麺献立</b>
<b>27日(月曜日)</b>	<b>28日(火曜日)</b>	<b>29日(水曜日)</b>	<b>30日(木曜日)</b>	<b>31日(金曜日)</b>
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	白身魚スイートチリ ふかし芋 漬物 ポトフ	カレーうどん 豆腐サラダ 漬物 デザート
E : 925kcal/P:36.1g F:32.2g	E : 948kcal/P:30.1g F:28.1g	E : 1116kcal/P:30.2g F:38.4g	E : 986kcal/P:38.2g F:28.4g	E : 965kcal/P:28.5g F:26.3g
	<b>リクエスト食</b>			<b>麺献立</b>

\*デザート：手作りケーキなどだけではなく、旬の果物が含まれます。

# 2025年1月 予定献立表

朝日塾寮

			1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
朝			和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング
			E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼			豚となすの炒め物 ほうれん草和え デザート お吸い物	青梗菜の卵牛肉炒め ポテトカレー煮 漬物 中華スープ	3色丼 カニ焼売 デザート お吸い物	チンジャオロース 卵サラダ 漬物 中華スープ	サバのゆず味噌煮 マカロニサラダ 漬物 お吸い物
			E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:961kcal P:32.4g F:32.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g	E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:1123kcal P:34.3g F:39.4g
夕			鳥天 さつまいもレモン煮 小松菜とあげ浸し 中華スープ	おろしトンカツ いんげんのおかか和え ポテトサラダ お吸い物	ムースルー きゅうりキムチ和え チンゲン菜ベーコン炒め 中華スープ	鳥旬菜炒め ほうれん草ツナ和え ふかし芋 中華スープ	ミックスフライ ハムマリネ ナス揚げびたし 中華スープ
			E:997kcal P:23.8g F:25.9g	E:955kcal P:39g F:33g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g
合計			E:2702kcal P:94.1g F:78.7g	E:2839kcal P:100.6g F:182.4g	E:2675kcal P:104g F:92.1g	E:2725kcal P:85.5g F:79.6g	E:3103kcal P:104.8g F:191.3g

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁  
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

# 2025年1月 予定献立表

## 朝日塾寮

	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼	鳥パン粉焼き ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ					八宝菜 ブロッコリーツナ和え 漬物 中華スープ	鳥ネギみそ焼き ポテトサラダ 漬物 お吸い物
	E:889kcal P:31.1g F:29.7g					E:1103kcal P:38.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:32.2g
夕	天ぷらそば カニ焼売 温泉卵 デザート	サワラ西京焼き ソーセージカレー炒め サラダパスタ 炊き込みご飯 お吸い物	肉うどん 餃子 春雨サラダ デザート	肉豆腐 たこ焼き ほうれん草和え コンソメスープ	担々麺 肉まん さつま芋レモン煮 デザート	鳥唐揚げ チンゲン菜和え ツナサラダ 中華スープ	豚キムチ炒め ほうれん草お浸し ブロッコリーサラダ 中華スープ
	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:904kcal P:29.7g F:33.8g	E:1089kcal P:33.2g F:36g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:983kcal P:34.2g F:22.2g	E:1088kcal P:25.7g F:33.2g
合計	E:2679kcal P:99g F:87g	E:3048kcal P:85.2g F:150.6g	E:2921kcal P:101.7g F:55.4g	E:2801kcal P:81.7g F:144.6g	E:2673kcal P:101.7g F:50.4g	E:2878kcal P:108.1g F:76.9g	E:3050kcal P:94g F:182.2g

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁  
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

# 2025年1月 予定献立表

## 朝日塾寮

	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)	1/19(日)
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼	豚しょうが焼き 金平ごぼう 漬物 お味噌汁					豚焼肉 ニラもやし玉子炒め 漬物 お吸い物	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え 漬物 コンソメスープ
	E:985kcal P:37.9g F:30.5g					E:1035kcal P:39.1g F:33.1g	E:986kcal P:26.6g F:32.9g
夕	月見そば 焼き鳥 ふかし芋 デザート	ガバオライス グリルチキン ごぼうサラダ 目玉焼き デザート	鳥バジル焼き ブロッコリーのナムル スナップエンドウ和え コンソメスープ	ポークビーンズ オクラコーン和え おさつサラダ コンソメスープ	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	エビフライ ハムカツ ほうれん草チキン和え コンソメスープ	牛肉の葱炒め ブロッコリーの和え物 スナップエンドウ和え物 中華スープ
	E:972kcal P:28.1g F:21.5g	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:1073kcal P:38.7g F:31.3g	E:922kcal P:28.7g F:28.4g	E:899kcal P:25.4g F:23.4g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:1089kcal P:40.2g F:39.5g
合計	E:2749kcal P:101g F:71.4g	E:2828kcal P:99.8g F:149g	E:2757kcal P:104.4g F:50.7g	E:2841kcal P:84.9g F:145.2g	E:2597kcal P:88.6g F:42.8g	E:2800kcal P:112.8g F:83.8g	E:2998kcal P:96g F:189.2g

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁  
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

# 2025年1月 予定献立表

## 朝日塾寮

	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)	1/26(日)
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼						NEW YEAR PARTY	鳥ハニーマスタード ブロッコリーサラダ デザート コンソメスープ
							E:1044kcal P:31.8g F:29.1g
夕	醤油ラーメン 餃子 マカロニサラダ デザート	酢豚 ふかし芋 きゅうりと竹輪のマヨ和え 中華スープ	白身魚のマスタード焼き 棒棒鶏サラダ グラタン コンソメスープ	チキン南蛮 さつま揚げ小松菜炒め ポテトサラダ 中華スープ	豚肉旬菜炒め さつま芋レモン煮 キムチ奴 お味噌汁	チキンペッパー焼き チンゲン菜二色和え 焼きビーフン コンソメスープ	ハンバーグ フライドポテト 野菜グリル 中華スープ
	E:955kcal P:39g F:33g	E:1184kcal P:33.5g F:30.2g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g	E:957kcal P:35.5g F:37.2g	E:1096kcal P:34g F:28.3g	E:998kcal P:30.7g F:34.3g
合計	E:2699kcal P:104.2g F:52.4g	E:3073kcal P:97.8g F:147g	E:2791kcal P:95.2g F:48.5g	E:2905kcal P:96.6g F:154.5g	E:2694kcal P:107.2g F:56.6g	E:1888kcal P:69g F:47.7g	E:2965kcal P:91.7g F:180.2g

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁  
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

# 2025年1月 予定献立表

## 朝日塾寮

	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)		
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング		
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g		
昼							
夕	塩ラーメン 焼売 キムチ デザート	フライドチキン スナップエンドウ和え物 チンゲン菜桜えび和え コンソメスープ	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺あげ デザート	タンドリーチキン グラタン 海藻サラダ 中華スープ	酢豚 焼きビーフン えのきわかめ 中華スープ		
	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1059kcal P:34.1g F:36.4g	E:937kcal P:34.5g F:31.6g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:1023kcal P:38.7g F:31.3g		
合計	E:2701kcal P:105.3g F:50.3g	E:2930kcal P:93.4g F:153.2g	E:2845kcal P:99.7g F:51g	E:2952kcal P:99g F:145.9g	E:2780kcal P:102.2g F:50.7g		

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁  
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。