



令和8年 1月 納食献立表



					1日(木曜日)	2日(金曜日)
					冬休み	冬休み
5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日)		
冬休み	冬休み	チキンカレー 彩サラダ 福神漬け デザート	塩ラーメン 焼壳 チンゲン菜和え デザート	鮭とキャベツみそ炒め ほうれん草和え 肉団子スープ 雑穀米ごはん		
		E : 1221kcal/P:26.3g F:39.3g	E : 1029kcal/P:31.9g F:27.2g	E : 912kcal/P:31.9g F:38.9g		
					リクエスト食	
12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)		
成人の日	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	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	さわらのゆずみそかけ 含め煮 漬物 豚汁	唐揚げ マカロニサラダ デザート 中華スープ		
	E : 959kcal/P:31.6g F:29g	E : 1035kcal/P:38.1g F:35.2g	E : 929kcal/P:29.9g F:30.2g	E : 996kcal/P:27.0g F:31.9g		
					麺献立	リクエスト食
19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)		
ぶりの照り焼き きんぴらレンコン 漬物 わかめご飯 お吸い物	味噌ラーメン 焼壳 チンゲン菜和え デザート	筑前煮（関西風） 卵焼き 納豆 お吸い物	ポークカレー さっぱりサラダ ほうれん草和え デザート	鳥香草焼き かに風味酢の物 デザート コンソメスープ		
E : 906kcal/P:28.2g F:28.4g	E : 892kcal/P:30.7g F:36.3g	E : 985kcal/P:38.1g F:35.2g	E : 957kcal/P:31.3g F:33.8g	E : 966kcal/P:35.1g F:33.1g		
					リクエスト食	
26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)		
じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの 漬物 お味噌汁	焼きそば にら玉炒め デザート 中華スープ	かつ丼 生野菜 ボテトサラダ 漬物	赤魚おろしソース ソーセージカレー炒め デザート けんちん汁	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 : 892kcal/P:25.7g F:36.3g	E : 1116kcal/P:30.2g F:38.4g	E : 919kcal/P:32.1g F:36.4g	E : 965kcal/P:28.5g F:26.3g		
					リクエスト食	麺献立

*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。

2026年1月 予定献立表

朝日塾寮

				1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
朝				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:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g
昼				豚となすの炒め物 ホウレン草和え 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 カニ焼壳 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
				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
夕				鳥天 さつま芋レモン煮 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
				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
合計				E:2735kcal P:100.1g F:89.3g	E:2708kcal P:106.4g F:85g	E:2675kcal P:104g F:92.1g	E:2758kcal P:91.5g F:90.2g

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。

2026年1月 予定献立表

朝日塾寮

	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)	1/11(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:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g
昼	サバのゆず味噌煮 マカロニサラダ 漬物 お吸い物	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:1123kcal P:34.3g F:39.4g	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	ミックスフライ ハムマリネ ナス揚げびたし 中華スープ	豚肉旬菜炒め カリフラワーマヨ きのこマリネ 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	鳥唐揚げ チンゲン菜和え ツナサラダ 中華スープ	肉うどん 餃子 春雨サラダ 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	家常豆腐 ブロッコリー和え きやべつの桜えび和え 中華スープ
	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:922kcal P:36.4g F:29.2g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:983kcal P:34.2g F:22.2g	E:1089kcal P:33.2g F:36g	E:1059kcal P:34.1g F:36.4g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g
合計	E:2972kcal P:110.6g F:93.9g	E:2636kcal P:108.5g F:88.9g	E:3056kcal P:92.9g F:87.8g	E:2837kcal P:107.1g F:79.4g	E:2793kcal P:100.1g F:94.3g	E:2954kcal P:108g F:91.1g	E:2811kcal P:118.9g F:87.1g

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。

2026年1月 予定献立表

朝日塾寮

	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)	1/18(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:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g
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	鳥みそ焼き きんぴらごぼう 漬物 お吸物
	E:985kcal P:37.9g F:30.5g					E:1035kcal P:39.1g F:33.1g	E:1115kcal P:34.7g F:31.9g
夕	鳥おろし煮 マカロニサラダ 揚げ出し豆腐 お吸い物	月見そば 焼き鳥 ふかし芋 デザート	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	醤油ラーメン 餃子 マカロニサラダ デザート	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	油淋鶏 ジャーマンポテト きんぴらごぼう 中華スープ	塩ラーメン 焼売 キムチ デザート
	E:1054kcal P:25.3g F:35.9g	E:972kcal P:28.1g F:21.5g	E:1088kcal P:25.7g F:33.2g	E:955kcal P:39g F:33g	E:922kcal P:28.7g F:28.4g	E:887kcal P:36.1g F:25.9g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g
合計	E:2831kcal P:98.2g F:85.8g	E:2756kcal P:100.7g F:80.5g	E:2915kcal P:98.8g F:87.8g	E:2709kcal P:109.9g F:93.2g	E:2710kcal P:90.7g F:79.7g	E:2714kcal P:110.2g F:78.4g	E:2924kcal P:109.9g F:92.8g

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。

2026年1月 予定献立表

朝日塾寮

	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)	1/25(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:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g
昼						酢豚 ふかし芋 きゅうりと竹輪のマヨ和え 中華スープ	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:1184kcal P:33.5g F:30.2g	E:986kcal P:26.6g F:32.9g
夕	ガパオライス グリルチキン ごぼうサラダ 温泉卵 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	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺揚げ 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	肉そば 焼き鳥 ふかし芋 温泉卵 デザート	鳥ハニーマスター ドロッコリーサラダ デザート コンソメスープ	タンメン 餃子 チンゲン菜和え デザート
	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:1073kcal P:38.7g F:31.3g	E:899kcal P:25.4g F:23.4g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:914kcal P:31.2g F:21.5g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g
合計	E:2618kcal P:95.7g F:80g	E:2790kcal P:110.4g F:97.6g	E:2676kcal P:98.5g F:78g	E:2755kcal P:111g F:95.1g	E:2672kcal P:101.3g F:74g	E:3020kcal P:100.3g F:78.7g	E:2767kcal P:104g F:99.4g

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。

2026年1月 予定献立表

朝日塾寮

	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)	
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	
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	
昼						鳥スパイス焼き いんげん胡麻和え デザート コンソメスープ	
						E:929kcal P:37.4g F:22.5g	
夕	ハンバーグ フライドポテト 野菜グリル 中華スープ	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	担々麺 肉まん ほうれん草和え デザート	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	NEW YEAR PARTY	豚肉旬菜炒め さつま芋レモン煮 キムチ奴 お味噌汁	
	E:998kcal P:30.7g F:34.3g	E:1096kcal P:34g F:28.3g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g		E:957kcal P:35.5g F:37.2g	
合計	E:2715kcal P:101.8g F:85.9g	E:2813kcal P:100.7g F:94.6g	E:2830kcal P:100.3g F:88.8g	E:2797kcal P:110.6g F:104.1g	E:1757kcal P:63.5g F:45.7g	E:2678kcal P:107.9g F:79.1g	

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。