

献立表

現 場：水産高校
献立種類：常食（個別献立）
期 間：2016/5/1～2016/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン 牛乳 茹で卵	チキンナゲット ウインナー 味噌汁 ごはん				ベーコンソテー 味噌汁 ごはん	パン 牛乳 茹で卵
昼食	高菜チャーハン 肉巻き 汁	玉ひじき御飯 肉じゃが 汁				スタミナ豚汁 春雨とわかめの酢の物 汁	チキンかつ 明太子サラダ ごはん 汁
夕食	ハンバーグ 春雨サラダ ごはん 汁	チキンタリアン焼き マカロニサラダ ごはん 汁				鮭の胡麻マヨネーズ焼 野菜コロッケ ごはん 汁	豚肉と豆腐の四川風炒め グリーンサラダ ごはん 汁
	2344* - 2708kcal 蛋白質 87.9g 炭 9.2mg 食塩 10.5g	2344* - 2639kcal 蛋白質 91.3g 炭 17.2mg 食塩 10.5g				2344* - 2648kcal 蛋白質 88.5g 炭 11.2mg 食塩 11.7g	2344* - 2684kcal 蛋白質 98.5g 炭 9.4mg 食塩 8.7g
	9	9	10	11	12	13	14
朝食	パン 牛乳 茹で卵	グルルチキン ウインナー 味噌汁 ごはん	炒り卵 味噌汁 ごはん	ランチバーガー しそ御飯 味噌汁 ごはん	納豆 白玉焼き 味噌汁 ごはん	ほうれん草とベーコンソテー 味噌汁 ごはん	パン 牛乳 茹で卵
昼食	カレードライ もやしとウインナー炒め 汁	鶏ごぼろ焼き込み御飯 春雨の酢の物 すまし汁	ソースカツ丼 マカロニサラダ わかめスープ 汁	風マヨ炒め グリーンサラダ ごはん 中華スープ	かきあげうどん 里芋の金め煮 ごはん	ビーフシチュー 春雨サラダ おろしスープ	そぼろ 揚げごようざ おろしスープ
夕食	ハヤシライス フルーツ スープ	豚肉の生焼き 南瓜そぼろあん ごはん 味噌汁	魚の竜田揚げ 肉巻き ごはん 味噌汁	豚てき フライドポテト ごはん 味噌汁	チキンオーロラソース スナグテーサーサラダ ごはん 味噌汁	鮭のムニエル コロッケ ごはん 味噌汁	ミックスフライ サラダ ごはん 味噌汁
	2344* - 2585kcal 蛋白質 90.9g 炭 9.2mg 食塩 9.7g	2344* - 2448kcal 蛋白質 91.5g 炭 15.2mg 食塩 10g	2344* - 2413kcal 蛋白質 81g 炭 10.4mg 食塩 9.5g	2344* - 2817kcal 蛋白質 86.8g 炭 10mg 食塩 9.9g	2344* - 2746kcal 蛋白質 87.8g 炭 11.1mg 食塩 11.1g	2344* - 2553kcal 蛋白質 90g 炭 11mg 食塩 8.9g	2344* - 2553kcal 蛋白質 91.1g 炭 8.8mg 食塩 8g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン 牛乳 バナナ	グルルチキン ウインナー 味噌汁 ごはん	野菜の卵とじ 味噌汁 ごはん	ししゃも のり御飯 味噌汁 ごはん	納豆 コンソメジュリアン 味噌汁 ごはん	もやしとハムのソテー 味噌汁 ごはん	パン 牛乳 茹で卵
昼食	鯖の塩焼き 伊焼 ごはん 煎汁	豚キムチ ごはん 春雨スープ	豚ネギマーボー丼 きのこスープ	豚煮塩炒め ごはん ハムと春雨スープ			ハム卵ドライフ 牛肉と大根の煮物 わかめスープ
夕食	ハヤシライス 杏仁豆腐	チキンガーリックソテー シヤモフライ ごはん 煎汁	白身魚の炒り焼 れんこんはさみ揚げ ごはん 煎汁	手作り豚かつ 海菜サラダ ごはん 汁	鶏唐揚げ 塩スバ ごはん 味噌汁	鮭のパン粉焼 じゃが芋のそぼろあん ごはん 味噌汁	油淋鶏 ハムサンドフライ ごはん 味噌汁
	2344* - 2592kcal 蛋白質 74.4g 炭 7.2mg 食塩 8.5g	2344* - 2444kcal 蛋白質 95.1g 炭 19.8mg 食塩 9.2g	2344* - 2516kcal 蛋白質 87.1g 炭 10.5mg 食塩 7.2g	2344* - 2619kcal 蛋白質 98.8g 炭 10.9mg 食塩 8.3g	2344* - 2628kcal 蛋白質 100.4g 炭 10.7mg 食塩 10g	2344* - 2561kcal 蛋白質 78g 炭 7.9mg 食塩 8.8g	2344* - 2679kcal 蛋白質 99.2g 炭 10.3mg 食塩 8.4g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン 牛乳 バナナ	グルルチキン ウインナー 味噌汁 ごはん	ハム炒り卵 味噌汁 ごはん	鯖の塩焼き のり御飯 味噌汁 ごはん	納豆 白玉焼き 味噌汁 ごはん	もやしとベーコンソテー 味噌汁 ごはん	パン 牛乳 茹で卵
昼食	鯖の塩焼き サクサク竹輪 一口ぎょうざ ごはん	塩肝ホッキダキ御飯 肉じゃが 汁	中華丼 春雨サラダ すまし汁	チキンのクリーム煮 ミモザサラダ ごはん			鶏チャーハン 豚もやしスープ
夕食	白飯とチキンボールのシチュー フルーツ ごはん	白身魚のソテー 野菜コロッケ ごはん 煎汁	炸鶏 マーボー大根 ごはん 煎汁	鮭胡麻味噌焼き ごはん 汁	豚唐揚げ 山手味噌揚げ ごはん 味噌汁	鶏もも塩焼 南瓜の煮物 ごはん 味噌汁	ミックスグリル ごはん 味噌汁
	2344* - 2517kcal 蛋白質 77.1g 炭 5.2mg 食塩 7.7g	2344* - 2819kcal 蛋白質 93.3g 炭 19.2mg 食塩 11.5g	2344* - 2563kcal 蛋白質 86.5g 炭 11.8mg 食塩 8.4g	2344* - 2467kcal 蛋白質 95.5g 炭 10.4mg 食塩 8.2g	2344* - 2729kcal 蛋白質 95.5g 炭 11.4mg 食塩 7.8g	2344* - 2465kcal 蛋白質 83.8g 炭 8.2mg 食塩 9.5g	2344* - 2541kcal 蛋白質 85.4g 炭 10.3mg 食塩 9.8g
	29	30	31				
朝食	パン 牛乳 茹で卵	チキンナゲット ウインナー 味噌汁 ごはん	炒り卵 味噌汁 ごはん				
昼食	鯖の塩焼き 五目金平 ごはん 汁	豚バラすき焼き キムチ ごはん 汁	牛丼 一口そば 汁				
夕食	豚肉の巻り揚げ ジャーマンポテト ごはん 汁	豚肉の中華風ステーキ コーンサラダ ごはん 汁	鶏のチリソース ちくわの磯辺揚げ ごはん 汁				
	2344* - 2584kcal 蛋白質 88.7g 炭 8.2mg 食塩 9.9g	2344* - 2811kcal 蛋白質 91.9g 炭 19.5mg 食塩 8.6g	2344* - 2659kcal 蛋白質 88g 炭 11.9mg 食塩 10.2g				