

予定献立表

日付	平成31年02月18日(月)	平成31年02月19日(火)	平成31年02月20日(水)	平成31年02月21日(木)	平成31年02月22日(金)	平成31年02月23日(土)	平成31年02月24日(日)	平成31年02月25日(月)			
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(こんにゃく・揚げ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、食パン ロールキャベツ(トマト) 野菜サラダ パンクンスープ ヨーグルト 朝食セット	ご飯 照焼チキンモモ 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット	ご飯 野菜はんぺん 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 チーズスクランブルエッグ 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット	ご飯 オムレツ 野菜サラダ 味噌汁(南瓜・人参) ふりかけ 牛乳			
	昼食	ご飯 チキン南蛮orたぬきそば かに風味卵巻 チョコレギ風サラダ 清まし汁(大根・蒲鉾) ジョア	ご飯 回鍋肉orオムライス 海鮮あんかけ豆腐 いちご 野菜スープ	ご飯 鮭の西京焼き おでん風 フルーツ寒天 かきたま汁	白身フライスパイシー丼 筑前煮 フェア 織大根のピリ辛和え おしるこ 牛乳	坦々麺 たい焼き 白菜とベーコンのナムル風 半ライス(白) 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 ひじき五目煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき)	ご飯 ポークソテーオニオンソース 山芋短冊揚げ ハムコーンサラダ 味噌汁(白菜・こんにゃく)	ご飯 ミルフィーユカツ(チーズ) れんこん金平 フルーツヨーグルト 味噌汁(もやし・揚げ)		
		夕食	ご飯 赤魚の煮付けor豚の生姜焼并 あんからめ(じゃが芋) りんご 味噌汁(キャベツ・エリンギ)	ご飯 いわしフライorスパイシーチキン きのこスパンテー チーズサラダ 味噌汁(もやし・揚げ) 牛乳	ご飯 牛肉と野菜のピリ辛炒めあん さつま芋天ぷら もやし中華和え 味噌汁(白菜・舞茸) コーヒー牛乳	ご飯 五香粉香る中華とんてき しらたきのたらこ炒め 青菜ピーナッツ和え 豚汁	ご飯 鯖のカレー竜田 親子煮 しば漬けとろろ 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯 鶏肉とカンーナツ炒め えび串だんご わかめの酢の物 中華スープ 牛乳	ご飯 鱈の韓国風煮 春雨とひき肉炒め 大根和風サラダ 清まし汁(豆腐・しめじ)		
			エネルギー kcal	2938 kcal	3050 kcal	3013 kcal	2895 kcal	3227 kcal	3096 kcal	2900 kcal	1746 kcal
			蛋白質g	100.0 g	92.4 g	100.1 g	94.6 g	113.9 g	105.1 g	103.5 g	50.1 g
脂質g			81.3 g	79.2 g	86.0 g	87.5 g	94.7 g	92.1 g	78.9 g	41.3 g	

献立は都合により、変更になることがあります。

今年度最後の献立となりました。
 本年も喫食いただきまして、ありがとうございました。これから、下宿をして自炊をする皆さん、新生活の忙しさで食事がおろそかになってしまうのはよくありません。
 日ごろ食べている物や、食生活によって健康は左右されます。主食をきちんと食べて、肉や魚、野菜もたっぷり食べ、いろんなおかずを組み合わせることも大切です。バランスのよい食生活できること、応援しております。

