

予定献立表

日付	平成31年04月01日(月)	平成31年04月02日(火)	平成31年04月03日(水)	平成31年04月04日(木)	平成31年04月05日(金)	平成31年04月06日(土)	平成31年04月07日(日)
朝食		ご飯、ロールパン 若鶏のピカタ 野菜サラダ コーンスープ チーズ 朝食セット	ご飯 さんまのみりん干し 野菜サラダ 味噌汁(白菜・舞茸) お茶漬け 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	ドッグパン、ご飯 ウインナー 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット	ご飯 温泉卵風 野菜サラダ うどん のり佃煮 朝食セット	ご飯 ミートボール 野菜サラダ コーンフレーク 牛乳 朝食セット
	(役員の み)		パン おにぎり おにぎり 野菜ジュース 味噌汁(卵・もやし) 牛乳	ご飯 鯖の竜田揚げ 里芋の田楽 チーズサラダ 清まし汁(豆腐・水菜)	鶏照焼き丼 白菜とベーコンみぞれ煮 れんこんサラダ 味噌汁(さつまいも・青梗菜) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 菜の花おかか和え 味噌汁(豆腐・ごぼう)	ご飯 スパイシーチキン 糸昆布とちくわの炒り煮 りんご コンソメスープ
昼食		ご飯 フライドチキン 春雨中華炒め カニカマとキャベツの辛子和え 味噌汁(卵・もやし) 牛乳	ご飯 おにぎり おにぎり 野菜ジュース 味噌汁(卵・もやし) 牛乳	ご飯 ビッグハンバーグ ナポリタン ほうれん草スープ ケーキ	野菜たっぷりラーメン 春巻き 杏仁フルーツ 半ライス(菜飯) ジョア	ご飯 油淋魚 親子煮 和風サラダ 味噌汁(豚・こんにやく)	ご飯 豚肉の味噌炒め ひじきと枝豆の煮付 もやしナムル わかめスープ 牛乳
	(役員の み)	ご飯 さばの味噌煮 生揚げそぼろあん 海藻サラダ 清まし汁(はんぺん・椎茸)	ご飯 ビッグハンバーグ ナポリタン ほうれん草スープ ケーキ	野菜たっぷりラーメン 春巻き 杏仁フルーツ 半ライス(菜飯) ジョア	ご飯 油淋魚 親子煮 和風サラダ 味噌汁(豚・こんにやく)	ご飯 豚肉の味噌炒め ひじきと枝豆の煮付 もやしナムル わかめスープ 牛乳	ご飯 白身魚のピリ辛マヨ炒め 切干大根煮 コーンサラダ 味噌汁(白菜・なめこ)
エネルギー	1399 kcal	3250 kcal	2700 kcal	2692 kcal	3278 kcal	2742 kcal	2825 kcal
蛋白質	41.9 g	105.2 g	85.2 g	88.4 g	113.5 g	102.0 g	95.6 g
脂質	53.8 g	103.4 g	74.2 g	71.8 g	103.4 g	65.5 g	75.9 g

朝食時に配布しますので、寮階ごとに

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。寮生活もスタートしますね！健康で楽しい生活を送るためには、バランスの良い食事は必須です。3食の食事をしっかり摂り、偏食がないよう心掛けてください。食事のこと、食生活のことで相談等あれば気軽に話しかけてください！

朝食に提供するサラダはバイキングとなります。そして、朝食セットとして(コーヒー、紅茶、ココア、納豆、ふりかけ)が毎食出ますので、好きなものをお取りください。なお、それぞれ1つまでお願いします。今年度もよりよい食事を提供していけるよう努力していきますので、皆さんよろしく願います。

献立は都合により、変更になることがあります。

- 栄養メモ] ★寮食堂からのお願い★
- ①提供時間を必ず守ってください。
朝食7:15~8:30、昼食11:45~13:00、夕食17:00~19:00(ただし、土日を除き部活がある寮生は18:50までに入室し、19:20までに退出してください)
 - ②おかずは電気の付いているほうから持って行ってください。また、後ろに人がいないときはショーケースの扉を閉めてください。(保温、保冷が効かなくなってしまう)
 - ③ご飯と汁はおかわり自由です。
 - ④下膳時、湯のみは重ねないで、伏せて並べてください。トレーがいっぱいになったら、下へ降ろしてください。
①~④はルールの一部ですが、基本になるのでしっかり守って欲しいと思います。まだ、慣れていない1年生は特に、2年生から5年生は見直すつもりで読んで

