

# 予定献立表

日付	平成31年04月15日(月)	平成31年04月16日(火)	平成31年04月17日(水)	平成31年04月18日(木)	平成31年04月19日(金)	平成31年04月20日(土)	平成31年04月21日(日)
朝食	ご飯	ご飯、イエローパン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	ドッグパン、ご飯	ご飯	ご飯
	煮卵	若鶏のピカタ	鮭の塩焼き	半ライス	ウインナー	温泉卵風	ミートボール
	野菜サラダ						
	味噌汁(キャベツ・えのき)	ポタージュスープ	味噌汁(豆腐・なめこ)	コンソメスープ	トマトスープ	うどん	コーンフレーク
	昆布佃煮	チーズ	お茶漬け	ハチミツ・マーガリン	フルーツ	のり佃煮	牛乳
	朝食セット						
昼食	塩ラーメン	牛丼	焼きそば	ビビンバ	ご飯	ご飯	ご飯
	半ライス(わかめ)	豆腐の中華風きのこあん	半ライス(菜飯)	マカロニサラダ	豚肉のバーベキューソース	鱈の磯辺揚げ	豚キムチ炒め
	ごま団子	キャベツの浅漬け風	大学芋	青りんごゼリー	ひじきのそぼろ煮	こんにゃくの田楽	煮豆腐
	青菜の韓国風和え	味噌汁(卵・白菜)	ポイルサラダ	わかめスープ	ツナサラダ	ハムサラダ	スナックえんどうのサラダ
	牛乳	ジョア			味噌汁(白菜・ブナピー)	清まし汁(もやし・舞茸)	中華風かき玉スープ
夕食	ご飯	ご飯	横須賀海軍カレー	ご飯	けんちんそば	ご飯	ご飯
	鶏の唐揚げ	アジ&イカリングフライ	海軍コロッケ	さばの味噌煮	いなり寿司	鶏の塩麹焼き	たらの和風おろしがけ
	もやしのソテー	ジャーマンポテト	ベーコンサラダ	金平ごぼう	えび串だんご	白菜とベーコンソテー	山芋短冊揚げ
	レタスサラダ	大根サラダ	牛乳	菜花お浸し	ヨーグルト和え	かぼちゃサラダ	わかめのボン酢和え
	豚汁	清まし汁(青梗菜・蒲鉾)	<b>フェア</b>	清まし汁(大根・豆腐)	コーヒー牛乳	味噌汁(えのき・竹輪)	味噌汁(玉ねぎ・なめこ)
エネルギー	2890 kcal	3196 kcal	2920 kcal	2803 kcal	3082 kcal	2924 kcal	2710 kcal
蛋白質	105.8 g	98.4 g	84.0 g	94.2 g	106.6 g	105.8 g	95.1 g
脂質	78.7 g	111.5 g	78.9 g	92.7 g	101.4 g	86.2 g	60.9 g

献立は都合により、変更になることがあります。



**(栄養メモ) ★朝食を食べよう★**

新学期も2週間ほど経ち、生活のリズムも作られてきていると思いますが、朝食は食べていますか？あと5分寝ていたい。ダイエット中だから抜いちゃおう。そんな方もいるかもしれませんが、朝食には胃袋を満たすためだけでなく、大切な役割があります。それは、脳のエネルギーを補給することです。脳のエネルギー源はブドウ糖からしか取ることができません。これは、ごはんやパンなどに多く含まれる炭水化物の1つですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹状態で起きた朝の脳は、エネルギー不足状態…。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。今から、朝食を食べる習慣をしっかりとつけましょう。

