



予定献立表



日付	令和元年05月13日(月)	令和元年05月14日(火)	令和元年05月15日(水)	令和元年05月16日(木)	令和元年05月17日(金)	令和元年05月18日(土)	令和元年05月19日(日)
朝食	ご飯	ご飯、食パン	ご飯	ミニバンケーキ+ベーコン	オープンサンド、ご飯	ご飯	ご飯
	焼売	ハムチーズピカタ	ほっけの塩焼き	半ライス	ハンバーグ	温泉卵風	照焼チキン
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(かぼちゃ・えのき)	ポタージュスープ	味噌汁(もやし・揚げ)	コンソメスープ	オニオンスープ	うどん	フルグラ
	まぐろフレーク	ヨーグルト	鉄ウエハース	ハチミツ・マーガリン	スライスチーズ	味のり	牛乳
	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット
		ジュース			ジュース		
昼食	ご飯	ご飯	豚丼	フェア	親子丼	ご飯	
	ポークジンジャーor鶏チリ丼	鶏のマスタード焼きor焼うどん	れんこん金平	お豆のカレー	ウィンナーカレーソテー	豚キムチ炒め	
	ほうれん草とコーンのソテー	ちくわの磯部揚げ	冷奴	野菜コロッケ	白菜の浅漬け風	生揚げの煮付け	寮祭
	もやしの海苔和え	コーヒーゼリー	味噌汁(キャベツ・なめこ)	ツナサラダ	味噌汁(じゃが芋・こんにゃく)	春雨ナムル	
	味噌汁(青梗菜・にんじん)	味噌汁(豆腐・かいわれ)	牛乳		ジョア	味噌汁(ごぼう・エリンギ)	
ソフール					牛乳		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	おにぎり	おにぎり
	鶏肉の味噌炒めor鯖の竜田揚げ	豚肉のピリ辛炒めorかきあげ丼	鶏肉のスタミナ炒め	白身フライタルタルソースor味噌ラーメン	鮭の西京焼	おにぎり	おにぎり
	大豆のトマト煮	きのこスパソテー	じゃが芋そぼろあん	チンゲン菜と卵の炒め物	ミニメンチカツ	パン	パン
	チーズサラダ	シュリンプサラダ	白菜の塩昆布和え	生野菜サラダ	レタスサラダ	ジュース	緑茶
清まし汁(麩・水菜)	味噌汁(大根・人参)	わかめスープ	味噌汁(かぼちゃ・まいたけ)	清まし汁(はんぺん・ブナピー)			
	牛乳		牛乳				
エネルギー	2880 kcal	3316 kcal	2762 kcal	2714 kcal	3063 kcal	2532 kcal	1591 kcal
蛋白質	112.0 g	114.6 g	103.5 g	79.1 g	105.3 g	81.5 g	48.1 g
脂質	79.1 g	99.5 g	65.7 g	101.8 g	87.5 g	61.7 g	39.5 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) ★おいしく食べて健康に★

一年生の皆さん、寮食堂には慣れてきましたか？皆さんが普段何気なく食べている食事は、空腹を満たすだけではなく、自分自身の健康と深くつながっています。毎日を元気に過ごすためには、食事がとても大切です。これを食べれば健康になるという食べ物はありません。これを食べたら病気になるという食べ物もありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べることです。寮の食事は、皆さんが必要な栄養素を摂取できるように献立を立てています。寮の食事で器自体を取らない人が多くみられます。苦手な料理もあると思いますが、手に取って一口食べることから始めましょう。

