

# 予定献立表

日付	令和元年06月03日(月)	令和元年06月04日(火)	令和元年06月05日(水)	令和元年06月06日(木)	令和元年06月07日(金)	令和元年06月08日(土)	令和元年06月09日(日)	
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(小松菜・じゃがいも) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、ロールパン ハムチーズピカタ 野菜サラダ ポタージュスープ チーズ 朝食セット ジュース	ご飯 あじの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) お茶漬け 朝食セット	ミニバンケーキ+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 ジュース	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	
	ご飯 <small>鶏キャベツコマ味噌炒めorきつねうどん</small> イカフライ わかめの和え物 清まし汁(はんぺん・みつば)	ご飯 <small>鯖の塩焼or豚の蒲焼</small> マカロニケチャップ炒め 青菜のピリ辛和え 味噌汁(里芋・なめこ) コーヒー牛乳	ご飯 <small>鶏と五目野菜炒めor台湾ラーメン</small> ひじきの煮付 フルーツポンチ 味噌汁(わかめ・卵)	ご飯 <small>白身魚カレー天ぷらor豚肉のステーキ</small> こんにゃくのおかか煮 キウイフルーツ 清まし汁(ほうれん草・手まりふ) ジョア	ご飯 <small>鶏のハチマツスタードor豚シブ温野菜添</small> 切干大根ごま炒め さつま芋サラダ 味噌汁(小松菜・なめこ)	ご飯 <small>鯖の竜田コチジャンソース</small> 肉豆腐 キャベツとえのきのお浸し 味噌汁(じゃがいも・白菜) 牛乳	ご飯 <small>ポークチャップ</small> クリーム煮 大根サラダ 味噌汁(キャベツ・揚げ)	
	ご飯 <small>鶏肉の粕漬焼or白身魚ピリ辛マヨ丼</small> きのこソテー チキンサラダ 味噌汁(白菜・こんにゃく) 牛乳	ご飯 <small>豚肉とニンニクの芽炒めor鶏の唐揚げ</small> 高野豆腐の煮付け(昆布) グリーンサラダ 味噌汁(キャベツ・まいたけ)	ご飯 <small>串かつ&amp;メンチカツor鶏の七味照り</small> 白菜とベーコン煮 オクラともやしの塩昆布和え 清まし汁(豆腐・蒲鉾) 牛乳	ご飯 <b>フェア</b> <small>飛騨牛コロッセ</small> れんこんと豚肉のピリ辛炒め エッグサラダ 味噌汁(かぼちゃ・しめじ)	ご飯 <small>鮭のチャンチャン焼き風orかき玉そば</small> 生揚げのそぼろあん 生野菜サラダ 清まし汁(はんぺん・まいたけ) 牛乳	ご飯 <small>鶏の生姜ソース炒め</small> たこやき ごぼうサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ご飯 <small>八宝菜</small> 里芋の田楽 チーズサラダ 清まし汁(ほうれん草・椎茸)	
	エネルギー	2963 kcal	3148 kcal	2804 kcal	2752 kcal	3349 kcal	2912 kcal	2992 kcal
	蛋白質	111.3 g	109.3 g	95.5 g	83.5 g	107.9 g	103.0 g	106.7 g
	脂質	93.6 g	91.3 g	75.8 g	84.9 g	104.7 g	80.7 g	79.8 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] ★テスト週間 ～健康に注意して頑張ってください！～★

テスト週間には、睡眠不足、精神的ストレスや食事のアンバランス(朝食抜きなど)、食欲不振などから、体調を崩しやすくなります。テストで100%の力を発揮するためにも体調管理はとて大切です。そのためにも3食の食事はしっかり摂りましょう。テスト前日の夕食には、おやつパンを用意していますので、もらいにきてください。食事をしっかり摂って、脳に十分なエネルギーを補給し、テスト頑張ってください☆

