

令和6年 4月献立表

4月		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	月								
2	火								
3	水						照焼ハンバーグ	アスパラベーコンソテー	スープ
		総エネルギー(kcal)						777	
		総たんぱく質(g)						21.4	
4	木	金平ごぼう	ミニオムレツ	中津から揚げ	フロッキーのこまヨウソウ	かき玉汁	カレーライス	スバゲティサラダ	プリン
		総エネルギー(kcal)	625	655		978		1069	
		総たんぱく質(g)	17	26		31.4		20	
5	金	肉団子のうま煮	ミックスサラダ	メンチカツ	キャベツのゆかり和え	味噌汁	鶏のコンマヨ焼き	大豆とひじき煮	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	680	621		847		959	
		総たんぱく質(g)	21.5	20.1		23		36.7	
6	土	ワインナーソテー	チキンチャップ	にら豚炒め	味噌汁		鶏肉の味噌だれ焼き	洋風うま煮	わかめスープ
		総エネルギー(kcal)	675	639		890		965	
		総たんぱく質(g)	20.3	23.4		36.1		34.3	
7	日	目玉焼き	麻婆豆腐	春巻き	中華スープ		ポークチン ガリックソース	ごぼうと鶏の炒め煮	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	603	567		923		798	
		総たんぱく質(g)	18.6	21.7		32.3		28.7	
8	月	こんにゃくのおかか煮	フルーツヨーグルト	白身フライの香香タルタル	カレーパンソテー	豚汁	肉うどん	ハムサラダフライ	ゼリー
		総エネルギー(kcal)	614	597		968		1153	1183
		総たんぱく質(g)	17.1	20.3		33.7		24.2	28.4
9	火	白菜とベーコンの煮物	温野菜サラダ	タンドリーチキン	ツナマカロニサラダ	味噌汁	サハの味噌煮	筑前煮	すまし汁
		総エネルギー(kcal)	649	581		825		802	921
		総たんぱく質(g)	18.8	21		41.1		33.9	25.9
10	水	高野豆腐の卵とじ	ベーコンソテー	ハヤシライス	盛合せサラダ	みかん缶	◆新入生歓迎フェア◆		
		総エネルギー(kcal)	647	629		1002			
		総たんぱく質(g)	21.2	22.5		17.6			
11	木	ちくわの炒り煮	シーザーサラダ	ミックスグリル	小松菜のお浸し	味噌汁	ポーク燻製	肉団子のトマト煮	スープ
		総エネルギー(kcal)	619	620		824		1101	886
		総たんぱく質(g)	18.9	22.2		33		30	40.6
12	金	切干大根のピリ辛炒め	白菜のクリーム煮	豚肉のたれ炒め	チキンナゲット	かき玉汁	鶏のピザ焼き	キャベツの味噌のりあん和え	わかめスープ
		総エネルギー(kcal)	636	638		1145		772	
		総たんぱく質(g)	18.9	22.2		33		34.1	
13	土	きのこスクランブルエッグ		のりタルタル	水菜サラダ	味噌汁	煮込みハンバーグ	マカロニサラダ	ミネストローネスープ
		総エネルギー(kcal)	673	638		1145		869	
		総たんぱく質(g)	22.7	25.8		24.6		22.7	
14	日	ハムソテー		鶏肉の照焼き	キムチソテー	中華スープ	肉豆腐	クリームコロッケ	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	628	592		730		990	
		総たんぱく質(g)	20	23.1		37.7		27.8	
15	月	ひじきの煮物	コールスローサラダ	かつとじ煮	サーサイとこんにゃくソテー	味噌汁	八宝菜	切昆布の炒め煮	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	606	605		964		747	946
		総たんぱく質(g)	17.5	20		31.1		29.4	40.1
16	火	厚揚げの生姜煮	チーズサラダ	ニラ炒め	揚げ餃子	フルーツ白玉	鶏のチキンカツ	ミニチキンカツ	中華スープ
		総エネルギー(kcal)	750	585		1184		1240	1303
		総たんぱく質(g)	27.7	21.8		29.4		45.3	36.1
17	水	鯖の塩焼き	ごぼうサラダ	から揚げカレー	サラダ	コンク	チキンマト煮	エッグサラダ	スープ
		総エネルギー(kcal)	610	625		1011		981	841
		総たんぱく質(g)	20	20.2		23.9		44	25.6
18	木	豚たま	フルーツヨーグルト	ホキのゆかり揚げ	炒り鶏	豚汁	青梗肉味噌	茗古豆腐から揚げ	シューマイ
		総エネルギー(kcal)	665	597		796		1048	1178
		総たんぱく質(g)	22.7	20.3		32		39.9	44.9
19	金	大根の炒め煮	ポテトサラダ	豚肉の生姜焼き	こんにゃくのフリタパン焼き	味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き	ソーフードマリネ	コンソメスープ
		総エネルギー(kcal)	644	626		786		723	
		総たんぱく質(g)	17.8	20.3		30.2		37.6	
20	土	肉団子と白菜の煮込み		牛肉のフルコギ風	大学芋	中華スープ	鶏肉の黒胡椒から揚げ	おくらのおかか和え	かき玉汁
		総エネルギー(kcal)	761	725		981		1002	
		総たんぱく質(g)	25.4	28.5		20.5		33.9	
21	日	ハムエッグ		鶏と大根の煮込み	春雨サラダ	味噌汁	豚肉の竜田揚げ	じゃが芋のクリーム煮	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	761	725		981		1020	
		総たんぱく質(g)	22.6	25.7		37.9		39.2	
22	月	里芋とちくわの煮物	ベーコンソテー	チキン燻製	スタッフエントウのサラダ	味噌汁	チキンの和風グリル	ごぼうの卵とじ	中華スープ
		総エネルギー(kcal)	641	633		1030		856	1025
		総たんぱく質(g)	19.1	23.4		33.3		32.9	26.9
23	火	もやしとニラのソテー	ツナ大根サラダ	豚肉のマヨヨー焼き	野菜の味噌煮ほろ炒め	わかめスープ	亮菜ラーメン	ハムカツ	お浸し
		総エネルギー(kcal)	630	576		848		1096	1142
		総たんぱく質(g)	20.3	20		25.6		33.7	36.1
24	水	目玉焼き	ジャーマンポテト	ハヤシライス	盛合せサラダ	コンク	プリのおろし煮	鶏じゃが	豚汁
		総エネルギー(kcal)	603	666		1018		843	926
		総たんぱく質(g)	18.6	20.6		17.7		31.2	36.5
25	木	洋風炒り豆腐	野菜のカレーソテー	チキンカツ	五目ひじき	味噌汁	鶏の香辛焼き	親子煮	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	671	603		845		696	1063
		総たんぱく質(g)	21.8	21.3		33.5		39.9	32.5
26	金	切昆布の煮物	マカロニサラダ	鶏のカレー天	白菜とめしの中華炒め	味噌汁	ポークピカタ	もやしとハムの辛子和え	スープ
		総エネルギー(kcal)	619	659		893		824	
		総たんぱく質(g)	17	21.5		34.6		28.5	
27	土	オニオンワインナー炒め		豚すき煮	コロッケ	中華スープ	揚げ鶏のねぎ塩ソース	さつま芋サラダ	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	655	619		814		941	
		総たんぱく質(g)	18.7	21.8		27.9		38.4	
28	日	チキンとキャベツのトマト煮	コンビフライ	カリフラワーの甘酢和え		スープ	チキン照りマヨ焼き	茄子の辛煮	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	779	743		978		799	
		総たんぱく質(g)	26.8	29.9		35.3		23.9	
29	月	ゆで卵		鶏のチリソース	フロッキーとクインオブズ	味噌汁	ハンバーグステーキ	大根の和風サラダ	スープ
		総エネルギー(kcal)	675	634		780		997	
		総たんぱく質(g)	24.9	28		15.8		32.7	
30	火	肉ごぼう	フルーツヨーグルト	ホキの味噌マヨソース焼き	炒り豚	かしわ汁	沖湯鶏	金平れんこん	スープ
		総エネルギー(kcal)	678	597		781		886	885
		総たんぱく質(g)	18.4	20.3		31.7		37.4	23.5

*朝食(和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。)

*主菜の上段がA食、下段がB食です。