令和　７　年　　４　月　献　立　表

日	曜日	朝食 和食	朝食 洋食	昼食 主菜	昼食 小鉢	昼食 汁物等	夕食 主菜	夕食 小鉢	夕食 汁物等
1	火								
2	水								
3	木						カレーライス 1168 kcal	スパゲッティサラダ 25.2ｇ	コンク
4	金	金平ごぼう 562kcal 15.1ｇ	オムレツ 572kcal 19.8ｇ	中津から揚げ 1006 kcal	ブロッコリーのごまマヨサラダ 33.1ｇ	味噌汁	照焼ハンバーグ 863 kcal	アスパラベーコンソテー 22.1ｇ	スープ
5	土	朝食バイキング		鶏と大根の煮込み 794 kcal	キャベツのゆかり和え 37.9ｇ	味噌汁	鶏のコーンマヨ焼き 856 kcal	ひじき煮 33.7ｇ	味噌汁
6	日	朝食バイキング		ポークチャップ 859 kcal	カレービーフンソテー 28.5ｇ	スープ	鶏肉の味噌だれ焼き 937 kcal	なすの辛煮 31.9ｇ	味噌汁
7	月	目玉焼き 558kcal 16.8ｇ	ミックスサラダ 473kcal 13.8ｇ	麻婆豆腐 949 kcal	春巻き 35.3ｇ	味噌汁	鶏の香草焼き 牛肉の塩だれ炒め 915 kcal 37.9ｇ	親子煮 1031kcal	味噌汁 31.0ｇ
8	火	こんにゃくのおかか煮 548kcal 15.4ｇ	フルーツヨーグルト 450kcal 13.9ｇ	白身フライの春色タルタル 956 kcal	オクラの長芋和え 35.6ｇ	豚汁	肉うどん 肉そば 1177 kcal 26.1ｇ	ハムサラダフライ 1207kcal	ゼリー 30.3ｇ
9	水	白菜とベーコンの煮物 564kcal 16.7ｇ	酢物 428kcal 14.7ｇ	ハヤシライス 1159 kcal	盛合せサラダ 24.2ｇ	桜ロール	さばの味噌煮 ホキのフライ 781 kcal 33.9ｇ	筑前煮 801kcal	すまし汁 29.8ｇ
10	木	ひじきの煮物 540kcal 15.6ｇ	ハムサラダ 429kcal 15.6ｇ	メンチカツ 932 kcal	にら豚炒め 26.5ｇ	味噌汁	チキンの和風グリル 酢豚 821 kcal 33.1ｇ	ごぼうの卵とじ 999kcal	味噌汁 27.5ｇ
11	金	竹輪の炒り煮 554kcal 17.1ｇ	シーザーサラダ 451kcal 14.5ｇ	ミックスグリル 834 kcal	小松菜のお浸し 28.7ｇ	わかめスープ	豚肉の竜田揚げ 981 kcal	じゃが芋のクリーム煮 36.3ｇ	味噌汁
12	土	朝食バイキング		豚肉のたれ炒め 992 kcal	大学芋 25.3ｇ	味噌汁	鶏のピザ焼き 906 kcal	キャベツと菜の花のピーナッツ和え 36.2ｇ	味噌汁
13	日	朝食バイキング		のりタル丼 1256 kcal	水菜サラダ 28.5ｇ	味噌汁	煮込みハンバーグ 902 kcal	ポテトサラダ 22.2ｇ	スープ
14	月	切昆布の煮物 553kcal 14.8ｇ	チーズサラダ 448kcal 17.0ｇ	和風きのこスパゲッティ 1107 kcal	ささみ大葉フライ 38.1ｇ	スープ	青椒肉絲 名古屋風から揚げ 828 kcal 30.7ｇ	エッグサラダ 1012kcal	味噌汁 36.2ｇ
15	火	もやしとにらのソテー 564kcal 18.5ｇ	ポテトサラダ 463kcal 15.4ｇ	かつとじ煮 984 kcal	こんにゃくのナポリタン風 30.8ｇ	味噌汁	八宝菜 鶏のごま大ぶら 864 kcal 27.2ｇ	カリフラワーとわかめの酢味噌和え 912kcal	味噌汁 38.2ｇ
16	水	高野豆腐の卵とじ 584kcal 19.7ｇ	ごぼうサラダ 465kcal 15.2ｇ	ひき肉のカレー 1118 kcal	盛合せサラダ 25.1ｇ	コンク	ポーク南蛮 鶏のマスタード焼き 1005 kcal 24.8ｇ	春雨サラダ 804kcal	味噌汁 35.6ｇ
17	木	さばの塩焼き 544kcal 18.2ｇ	白菜のクリーム煮 501kcal 17.3ｇ	丸天きつねうどん 1051 kcal	揚げ餃子 28.1ｇ	フルーツ白玉	チキントマト煮 豚肉の味噌漬風 818 kcal 42.0ｇ	もやしのピリ辛和え 821kcal	かき玉汁 26.3ｇ
18	金	肉ごぼう 609kcal 16.4ｇ	コールスローサラダ 429kcal 15.1ｇ	豚の磯辺天 1016 kcal	マセドアンサラダ 27.2ｇ	スープ	チキン照り焼き 836 kcal	うま煮 38.4ｇ	味噌汁
19	土	朝食バイキング		豚肉の生姜炒め 820 kcal	ザーサイとこんにゃくソテー 28.2ｇ	味噌汁	鶏肉の黒胡椒から揚げ 951 kcal	オクラのおかか和え 32.9ｇ	すまし汁
20	日	朝食バイキング		プルコギ風 891 kcal	菜の花の辛子和え 24.6ｇ	味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 802 kcal	シーフードマリネ 38.5ｇ	味噌汁
21	月	こんにゃく炒め 541kcal 14.6ｇ	大根サラダ 427kcal 16.7ｇ	タンドリーチキン 947 kcal	あんかけ揚げだし豆腐 41.3ｇ	味噌汁	高菜ラーメン 味噌ラーメン 1083 kcal 32.4ｇ	ハムカツ 1133kcal	お浸し 36.9ｇ
22	火	竹輪の煮物 574kcal 17.2ｇ	ポパイソテー 466kcal 16.7ｇ	ハンバーグクリームソース 917 kcal	スナップエンドウのサラダ 22.5ｇ	スープ	豆腐ステーキ 柳川煮風 771 kcal 29.0ｇ	ほうれん草とコーンの和え物 812kcal	味噌汁 28.8ｇ
23	水	温泉卵 580kcal 20.2ｇ	きのこマリネ 443kcal 15.5ｇ	✿ 新入生歓迎フェア ✿			鶏のガーリックバター醤油風味 豚と野菜の麻婆炒め 962 kcal 33.1ｇ	切昆布煮 1027kcal	スープ 24.6ｇ
24	木	厚揚げの生姜煮 684kcal 25.8ｇ	ジャーマンポテト 521kcal 15.7ｇ	鶏のカレー天 926 kcal	白菜としめじの中華炒め 33.6ｇ	スープ	ホキのおろし煮 アジのごま揚げ 817 kcal 31.4ｇ	鶏じゃが 883kcal	豚汁 37.3ｇ
25	金	切干大根のピリ辛炒め 571kcal 16.8ｇ	野菜のカレーソテー 495kcal 16.4ｇ	チキンカツ 1036 kcal	五目ひじき 32.8ｇ	味噌汁	ポークソテー　シャリアピンソース 782 kcal	胡瓜と切干大根の和風サラダ 24.9ｇ	味噌汁
26	土	朝食バイキング		チキン南蛮 971 kcal	ブロッコリーとウインナーソテー 41.1ｇ	味噌汁	ポークピカタ 851 kcal	もやしとハムの辛子和え 29.6ｇ	スープ
27	日	朝食バイキング		豚すき煮 924 kcal	コロッケ 31.2ｇ	味噌汁	揚げ鶏のねぎ塩ソース 1001 kcal	さつま芋サラダ 37.2ｇ	味噌汁
28	月	ゆでたまご 638kcal 22.8ｇ	マカロニサラダ 526kcal 16.6ｇ	コンビフライ 839 kcal	こんにゃくと筍のソテー 20.1ｇ	かき玉汁	肉豆腐 1096 kcal	しゅうまい 30.8ｇ	味噌汁
29	火	朝食バイキング		鶏のチリソース 919 kcal	大根の和風サラダ 31.6ｇ	味噌汁	豚肉のマヨショーかけ 855 kcal	野菜の味噌そぼろ炒め 28.1ｇ	味噌汁
30	水	ハムソテー 563kcal 18.2ｇ	フルーツヨーグルト 450kcal 15.4ｇ	ハヤシライス 1209 kcal	盛合せサラダ 25.0ｇ	コンク	油淋鶏 豚肉のタルタルのせ 1017 kcal 37.1ｇ	金平れんこん 913kcal	スープ 23.7ｇ

＊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。