

☆☆ 2017年 7月朝食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal /パン 2こ: 200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月 3日	火 4日	水 5日 パンの日	木 6日	金 7日
タマゴサワーフライ チャプチェ 秋刀魚の照り焼き 豆乳がんも 味付海苔	木須肉(ムースロー) かき揚げ 棒天 キャベツのごま酢和え 金山時みそ	鯖の粕漬焼き&海老鹿の子揚げ 春雨サラダ 水餃子 クワイの粒マスタード和え フルーツ	ダブル串揚げ マカロニサラダ 竹の子のそぼろ炒め チンゲン菜とザーサイのナムル ふりかけ	ハンバーグ&星型オムレツ ナポリタン ピリ辛切干大根サラダ 七夕ゼリー のり佃
熱量 383kcal 蛋白質 13.1g 脂質 24*2.6g 塩分 3g	熱量 303kcal 蛋白質 11g 脂質 19.7g 塩分 3.4g	熱量 406kcal 蛋白質 13.8g 脂質 21.8g 塩分 2.7g	熱量 403kcal 蛋白質 14.3g 脂質 23.1g 塩分 3.3g	熱量 375kcal 蛋白質 14.3g 脂質 20.1g 塩分 2.5g
10日	11日	12日	13日	14日
鶏天みぞれあん ボンゴレスパゲティ さつま揚げの生姜醤油 若芽の酢の物 味付海苔	コリアン風ポーク 田舎煮 カニコロッケ 合鴨マリネ 金山時みそ	カレイの唐揚げ じゃが芋のそぼろあん がんも煮 スクランブルエッグ フルーツ	豚ロースの味噌焼き 明太スパゲティ 白身魚フライ 煮物 ふりかけ	枝豆と3種のチーズ入り包みコロッケ ひじきの五目煮 大根の塩昆布和え 甘辛肉団子 のり佃
熱量 397kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.7g 塩分 3.4g	熱量 320kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.4g 塩分 2.8g	熱量 261kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.3g 塩分 2.8g	熱量 308kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13g 塩分 3.1g	熱量 366kcal 蛋白質 11.5g 脂質 19.1g 塩分 3.5g
17日海の日	18日	19日	20日	21日
	チーズチキンカツ 春雨サラダ 大根のそぼろあん 蓮根金平 金山時みそ	マスの塩焼き ひじきサラダ カレーコロッケ ごぼう巻 フルーツ	鶏のから揚げ 焼きそば 角揚げ煮 若芽のナムル ふりかけ	秋刀魚の蒲焼き 麻婆豆腐 餃子フライ こんにやくステーキ のり佃
	熱量 273kcal 蛋白質 7.3g 脂質 13.2g 塩分 2.9g	熱量 299kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12g 塩分 3.4g	熱量 378kcal 蛋白質 15.5g 脂質 21g 塩分 3.8g	熱量 381kcal 蛋白質 15.3g 脂質 21.6g 塩分 3.5g
24日	25日	26日	27日	28日
ハンバーグ和風ソース ペペロンチーノ 春巻き 菜の花の煮浸し 味付海苔	オープンキャンパス 食事提供はありません	オープンキャンパス 食事提供はありません	厚切りハムカツ 和風カレー 春雨サラダ 小松菜の煮浸し ふりかけ	サバの照り焼き 切干大根のゆず風味 煮物 メンチカツ のり佃
熱量 321kcal 蛋白質 12.9g 脂質 16g 塩分 3g			熱量 374kcal 蛋白質 12.9g 脂質 18.2g 塩分 4.4g	熱量 489kcal 蛋白質 20g 脂質 25.2g 塩分 4.2g
31日				
根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん チャプチェ 筍の味噌炒め 若芽の酢の物 味付海苔				
熱量 226kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.6g 塩分 3.8g				

☆☆ 2017年 7月夕食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
照焼き根菜つくねバーグ 和風のりパスタ 筍の田舎煮 メンチカツ 酢味噌こんにゃく インゲンの胡麻味噌和え	カレイの唐揚げ 焼きそば ひじきの炒り煮 茄子の南蛮漬け あさりのしぐれ煮 高菜炒め	チーズチキンカツ 大根サラダ がんと煮 真砂炒め えびちりめん 菜の花の煮浸し	豚肉の生姜焼き 麻婆豆腐 フレンチサラダ 煮物 うり葉唐辛子 切昆布大豆	鶏のから揚げ 中華あんかけ 春巻き 菜の花の煮浸し しゃき筍ねぎ塩ペッパー インゲンソテー
熱量 321kcal 蛋白質14.5g 脂質9.8g 塩分 3.1g	熱量 315kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.8g 塩分 3.8g	熱量 262kcal 蛋白質 10.4g 脂質 14.9g 塩分 2.6g	熱量 348kcal 蛋白質 12.8g 脂質 20.9g 塩分 3.7g	熱量 313kcal 蛋白質 15g 脂質 17.4g 塩分2.1g
10日	11日	12日	13日	14日
照焼き根菜つくねバーグ かき揚げ キャベツサラダ 青菜の炒め物 えびちりめん ポテトサラダ	鯖の粕漬焼き&海老鹿の子揚げ 麻婆豆腐 ピリ辛切干大根サラダ 蓮根金平 黒豆 小松菜の煮浸し	肉豆腐 春雨サラダ 棒天 キムチもやし 菜の花の煮浸し 子持ちサラダ	白身魚のチリソース 筍の味噌炒め チンゲン菜の煮浸し さつま芋のレモンあん しゃき筍ねぎ塩ペッパー 磯わかめ	ヒレカツ 塩焼きそば 秋刀魚の照り焼き オクラのなめたけ和え ごま昆布 高菜炒め
熱量 226kcal 蛋白質13.3g 脂質 8.8g 塩分 2.4g	熱量 428kcal 蛋白質 14.4g 脂質 23.6g 塩分 3.1g	熱量 174kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.7g 塩分 3.9g	熱量 183kcal 蛋白質 4.2g 脂質 8.2g 塩分 2.0g	熱量 303kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.5g 塩分3.3g
17日海の日	18日	19日	20日	21日
	肉豆腐 ピリ辛そぼろスパゲティ ぬた インゲンソテー 白揚げ三角 しば漬昆布	厚切りハムカツ シチュー 合鴨とキャベツの胡麻酢和え 小松菜の煮浸し キムチもやし 炒り玉子	豆腐のふわふわ揚げ 肉野菜炒め 筍の田舎煮 ミートボール 磯わかめ 高菜炒め	鶏天みぞれあん 彩りマカロニ オムレツ 真砂炒め 揚げ餃子 キャベツマリネ
	熱量 387kcal 蛋白質16.1g 脂質 22.1g 塩分 3.8g	熱量 363kcal 蛋白質 13.5g 脂質 19g 塩分 5.2g	熱量 423kcal 蛋白質 18.3g 脂質 25.6g 塩分 3.7g	熱量 388kcal 蛋白質 16.3g 脂質 18.9g 塩分 2.3g
24日	25日	26日	27日	28日
カレイの唐揚げ 麻婆豆腐 煮物 スクランブルエッグ 子持ちサラダ しゃき筍ねぎ塩ペッパー	オープンキャンパス 食事提供はありません	オープンキャンパス 食事提供はありません	コリアン風ポーク 田舎煮 菜の花玉子炒め ごぼうサラダ うずら豆 キムチもやし	包みコロッケ(枝豆と3種のチーズ入り) ひじきの五目煮 大根の塩昆布和え 甘辛肉団子 かぼちゃ煮 酢味噌こんにゃく
熱量 265kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.3g 塩分 3.2g			熱量 313kcal 蛋白質 11.6g 脂質 13.8g 塩分 2.2g	熱量 386kcal 蛋白質 11.8g 脂質 18.8g 塩分 3.5g
31日	    			
豚肉の生姜焼き 大根サラダ カニコロッケ 小松菜の煮浸し ごま昆布 あさりのしぐれ煮				
熱量 412kcal 蛋白質 9.9g 脂質 27.7g 塩分 3.2g				