

献立表

現 場：聖光学院  
 献立種類：常食（個別献立）  
 期 間：2024/1/10～2024/1/31

期	日	月	火	水	木	金	土
				10	11	12	13
朝食					米飯250g 味噌汁（大根、油揚げ） 焼き塩サケ 卵豆腐 味付海苔 サラダ（サニー、人参） 牛乳	米飯250g ミニクワッサン コンソメスープ（ベーコン） チキンナゲット3個 カップヨーグルト サラダ（レタス、人参） 牛乳	米飯250g ミネストローネ ベーコンソテー ハッシュドポテト サラダ（サニー） 牛乳
					食塩 2.9g 114kcal	食塩 2.5g 114kcal	食塩 1.8g 114kcal
昼食					米飯250g チキン南蛮 サラダ（サニー、人参） 揚げタコ焼き オレンジ	米飯250g エビフライ イカフライ サラダ（水菜、人参） 野菜炒め プチグラタン	カツ丼 焼うどん（丼）
					食塩 1.4g 114kcal	食塩 2.8g 114kcal	食塩 2.6g 114kcal
夕食				米飯250g キーマカレー 温泉卵 鶏唐揚げ サラダ（レタス、人参） バナナ	米飯250g チャーシュー麺 小籠包 サラダ（サニー、人参） クレープ（チョコ）	米飯250g けんちん汁 塩サバ サラダ（サニー、パプリカ） キムチ プリン	
				食塩 3.4g 114kcal	食塩 4.3g 114kcal	食塩 4.1g 114kcal	
	14	15	16	17	18	19	20
朝食		米飯250g ごまロール コンクリームスープ チキンナゲット3個 ゆで卵 サラダ（水菜、人参） 牛乳	米飯250g 味噌汁（じゃが芋、玉葱、油揚げ） ツナオニオン 温泉卵 味付海苔 サラダ（レタス、人参） 牛乳	米飯250g ベーコンチャウダー ミニフランス ウインナーソーセージ カップヨーグルト サラダ（サニー、パプリカ） 牛乳	米飯250g 味噌汁（大根、油揚げ） サバ塩こうじ漬け焼き 納豆 のり佃煮 サラダ（レタス、人参） 牛乳	米飯250g 豚骨ロール コンソメスープ（ベーコン） ベーコンソテー コーンフレーク サラダ（サニー、パプリカ） 牛乳	米飯250g 味噌汁（大根、油揚げ） 焼き塩サケ 納豆 味付海苔 サラダ（レタス、人参） 牛乳
		食塩 2.3g 114kcal	食塩 1.8g 114kcal	食塩 2.3g 114kcal	食塩 3.1g 114kcal	食塩 2.6g 114kcal	食塩 1.9g 114kcal
昼食		のり弁 メンチカツ かにクリームコロッケ サラダ（サニー、人参） 海鮮焼売 スバゲティサラダ	ハンバーガー フライドポテト サラダ（サニー）	米飯250g 牛肉コロッケ ササミチーズカツ サラダ（水菜、人参） ポテトサラダ 玉子焼き	米飯250g アジフライ サケフライ サラダ（サニー、パプリカ） ポテトサラダ ポテトサラダ	散らし寿司 焼きそば（丼）	とり天丼 ミニうどん（丼）
		食塩 1.7g 114kcal	食塩 2.3g 114kcal	食塩 1.8g 114kcal	食塩 1.9g 114kcal	食塩 2.8g 114kcal	食塩 3.7g 114kcal
夕食	米飯250g オニオンスープ ハンバーグシャリアビンソース ペペロンチーノ 副菜 サラダ（水菜、人参） ミニデザート	米飯250g すまし汁（そうめん、巻き鮓、葱） 鶏もも塩だれ焼き のり塩ポテト サラダ（レタス、赤パプリカ） 今川焼	米飯250g カレー南蛮うどん いなり寿司 サラダ（サニー、パプリカ） ゴマ団子	米飯250g 卵スープ 蒸し鶏ごまだれ ツナマカロニサラダ サラダ（サニー、人参） フルーチェ	米飯250g ポークカレー 鶏唐揚げ シュレットチーズ サラダ（水菜、人参） ワッフル	米飯250g 塩バターコーンラーメン 揚げ餃子 チキンサラダ 野菜ジュース	
	食塩 2.5g 114kcal	食塩 1.6g 114kcal	食塩 6.4g 114kcal	食塩 2.3g 114kcal	食塩 3.7g 114kcal	食塩 8.7g 114kcal	
	21	22	23	24	25	26	27
朝食			米飯250g 味噌汁（えのき、わかめ） ベーコンソテー 納豆 サラダ（サニー、人参） 牛乳	米飯250g ロールパン ベーコンチャウダー チキンナゲット3個 カップヨーグルト サラダ（水菜、パプリカ赤） 牛乳	米飯250g 味噌汁（じゃが芋、玉葱、油揚げ） 塩サバ 50g 温泉卵 サラダ（レタス、人参） 牛乳	米飯250g ミニクワッサン コンクリームスープ ウインナーソーセージ ハッシュドポテト サラダ（サニー、パプリカ） 牛乳	米飯250g 味噌汁（大根、油揚げ） チキンサラダ 納豆 味付海苔 牛乳
			食塩 1.6g 114kcal	食塩 2.2g 114kcal	食塩 2.4g 114kcal	食塩 1.7g 114kcal	食塩 1.4g 114kcal
昼食			マーボー丼 焼きそば（丼）	米飯250g 鶏もも照り焼き サラダ（水菜、人参） たらこスバゲティ（副菜） チーズカリカリ揚げ	米飯250g 和風ハンバーグ サラダ（サニー、パプリカ） ナポリタン 副菜 ミニアメリカンドック	米飯250g とんかつ サラダ（サニー、パプリカ） 揚げタコ焼き えだまめ	ビビンバ丼 焼うどん（丼）
			食塩 1.1g 114kcal	食塩 1g 114kcal	食塩 2g 114kcal	食塩 1g 114kcal	食塩 2.4g 114kcal
夕食		米飯250g チゲ鍋風 海鮮焼売 サラダ（サニー、人参） コーヒゼリー	米飯250g オニオンスープ マカロニグラタン ジャーマンポテト サラダ（水菜、人参） みかん	米飯250g コンソメスープ（キャベツ） フライドチキン フランクフルトソテー フライドポテト サラダ（レタス、人参） 乳酸菌飲料	米飯250g ビーフストロガノフ ポテトサラダ サラダ（サニー、人参） ミニデザート	米飯250g 牛あんかけうどん 鶏唐揚げ サラダ（サニー、人参） フルーチェ	
		食塩 2.4g 114kcal	食塩 2.3g 114kcal	食塩 3.5g 114kcal	食塩 2.8g 114kcal	食塩 3.6g 114kcal	
	28	29	30	31			
朝食		米飯250g 味噌汁（ほうれん草、油揚げ） サバ塩こうじ漬け焼き ゆで卵 味付海苔 サラダ（サニー、人参）	米飯250g 味噌汁（そうめん） ロースハム 温泉卵 納豆 サラダ（サニー、人参） 牛乳	米飯250g ロールパン コンクリームスープ ベーコンソテー ゆで卵 サラダ（レタス、人参） 牛乳			
		食塩 2.6g 114kcal	食塩 2g 114kcal	食塩 2.3g 114kcal			
昼食		オムライス ミニハンバーグ サラダ（サニー、人参） QBBチーズ	チーズバーガー フライドポテト サラダ（サニー、パプリカ）	米飯250g 焼き餃子 サラダ（サニー、パプリカ） エビチリ（副菜） ツナポテトサラダ			
		食塩 1.9g 114kcal	食塩 2.9g 114kcal	食塩 2.7g 114kcal			
夕食	米飯250g チキンカレー チキンカツ サラダ（水菜、人参） みかんヨーグルト	米飯250g 春雨スープ ガリパタチキン ポテトチーズ焼き サラダ（レタス、人参） シュウクリーム	米飯250g ミートソースバゲティ ポテトコロッケ サラダ（サニー、パプリカ） 野菜ジュース	米飯250g 豚汁 アジフライ サラダ（サニー、人参） キムチ オレンジ			
	食塩 2.6g 114kcal	食塩 3.3g 114kcal	食塩 3g 114kcal	食塩 2.6g 114kcal			