

週間献立表



		4月1日 月	4月2日 火	4月3日 水	4月4日 木	4月5日 金	4月6日 土	4月7日 日
朝食 (ご飯)								
エネルギー(kcal)	脂質(g)							
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)							
カルシウム(mg)								
朝食 (パン)								
エネルギー(kcal)	脂質(g)							
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)							
カルシウム(mg)								
昼食A								
エネルギー(kcal)	脂質(g)							
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)							
カルシウム(mg)								
昼食B								
エネルギー(kcal)	脂質(g)							
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)							
カルシウム(mg)								
夕食A								新入生特別メニュー 1188 33.6 33.6 4.5 201
エネルギー(kcal)	脂質(g)							
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)							
カルシウム(mg)								
夕食B						祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。		
エネルギー(kcal)	脂質(g)							
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)							
カルシウム(mg)								

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あしからず、ご了承ください。

週間献立表



		4月8日 月	4月9日 火	4月10日 水	4月11日 木	4月12日 金	4月13日 土	4月14日 日
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子&マカロニサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ウインナー&豆乳サラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 オムレツ&ポテトサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ハッシュドポテト &ブロッコリー胡麻和え 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚フライ&バナナ 牛乳		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	869	949	828	870	864		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	23.1	26.9	21.4	20.9	24.1		
カルシウム(mg)		280	287	282	291	273		
朝食 (パン)		パン 肉団子&マカロニサラダ 牛乳	パン ウインナー&豆乳サラダ 牛乳	パン オムレツ&ポテトサラダ 牛乳	パン ハッシュドポテト &ブロッコリー胡麻和え 牛乳	パン 白身魚フライ&バナナ 牛乳	パン 豆腐ハンバーグ&さつまいもサ ラダ 牛乳	パン ジャーマンポテト&スパゲティ サラダ 牛乳
エネルギー(kcal)	脂質(g)	714	791	670	710	706	744	697
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	20.8	24.4	19.0	18.5	21.5	23.4	18.2
カルシウム(mg)		319	328	315	327	315	321	310
昼食A		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツのマスタードマヨ和え 厚揚げの煮物	ご飯 (330g) 味噌汁 サバの竜田揚げ 胡瓜とわかめのごま酢和え 出し巻き卵	ご飯 (330g) 味噌汁 トンカツ チョレギザラダ エビシューマイ	ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子の野菜トマトソース いんげんのごま和え たこやき	ゆかりご飯 (330g) かきたま汁 アジの南蛮漬け 白菜とツナのマヨ和え ナポリタン	ご飯 (330g) 味噌汁 ヒレカツ 春菊の胡麻マヨ和え ツナ大根	味噌汁 三色丼 シーザーサラダ 山芋短冊揚げ
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1093	1170	1032	972	1106	1089	1092
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	27.7	35.5	27.5	24.2	43.2	31.0	37.1
カルシウム(mg)		201	194	190	219	222	288	274
昼食B		ご飯 (330g) 味噌汁 ミンチカツ キャベツのマスタードマヨ和え 厚揚げの煮物	チキンカレー 胡瓜とわかめのごま酢和え 出し巻き卵	豚骨ラーメン チョレギザラダ エビシューマイ	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉の韓国風野菜炒め いんげんのごま和え たこやき	ゆかりご飯 (330g) かきたま汁 鶏肉のポテマヨ焼き 白菜とツナのマヨ和え ナポリタン		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1070	1056	931	1006	1175		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	26.1	26.4	30.1	27.9	37.4		
カルシウム(mg)		192	193	181	202	198		
夕食A		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の香草パン粉焼き ブロッコリーのごまドレ和え むかしのコロッケ	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉チャブチエ オクラのおかか和え フライドポテト	ご飯 (330g) 味噌汁 イカフライ&アジフライ 小松菜の和風ドレ和え 大根と竹輪の煮物	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のソテー ステーキソース 菜の花のゆず醤油和え 揚げ出し豆腐	ご飯 (330g) 味噌汁 ブルコギ アスパラのごま醤油和え ミニ串カツ	ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉の黒胡椒揚げ オクラとエノキの和えもの じゃが芋の明太子炒め	ご飯 (330g) 中華スープ ホイコーロー しろ菜の辛子醤油和え 揚げ餃子
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1015	947	969	967	961	1067	952
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	40.7	23.2	28.1	39.5	27.7	35.6	36.2
カルシウム(mg)		200	201	228	229	191	195	199
夕食B		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉焼肉炒め ブロッコリーのごまドレ和え むかしのコロッケ	ご飯 (330g) 味噌汁 照りマヨハンバーグ オクラのおかか和え フライドポテト	ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のネギマヨ焼き 小松菜の和風ドレ和え 大根と竹輪の煮物	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の生姜焼き 菜の花のゆず醤油和え 揚げ出し豆腐	指導寮生特別メニュー		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1143	1102	1013	1021	1202		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	36.3	27.7	34.9	33.6	37.7		
カルシウム(mg)		207	440	229	247	390		

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

週間献立表



		4月15日 月	4月16日 火	4月17日 水	4月18日 木	4月19日 金	4月20日 土	4月21日 日
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 とりつくね&パイン缶 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 出し巻き玉子&ひじき煮 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 コーンコロッケ &ゴボウサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 グリルチキン&スパゲティサ ラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ミートオムレツ &春雨サラダ 牛乳		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	850	767	977	882	835		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	23.5	21.0	21.0	24.5	21.6		
カルシウム(mg)		271	270	289	275	319		
朝食 (パン)		パン とりつくね&パイン缶 牛乳	パン 出し巻き玉子&ひじき煮 牛乳	パン コーンコロッケ &ゴボウサラダ 牛乳	パン グリルチキン&スパゲティサ ラダ 牛乳	パン ミートオムレツ &春雨サラダ 牛乳	パン ハムステーキ&りんご 牛乳	パン ウインナー&豆乳サラダ 牛乳
エネルギー(kcal)	脂質(g)	681	609	819	721	680	665	787
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	20.8	18.6	18.5	22.1	19.3	17.5	24.3
カルシウム(mg)		309	304	330	311	357	306	330
昼食A		ご飯 (330g) すまし汁 サバの味噌煮 たまごサラダ 筍とシーチキン炒め	ご飯 (330g) 味噌汁 酢豚 白菜の和え物 金平ごぼう	ご飯 (330g) コンソメスープ ビーフカツ おろしソース もやしのナムル 小籠包	ご飯 (330g) 味噌汁 エビミックスフライ&カニクリームコロッケ 小松菜のなめたけ和え 肉詰めいなり	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の照り焼き 大根なます 春巻き	菜飯(ご飯 (170g)) 牛肉うどん チョレギサラダ かぼちゃ天ぷら	ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のひき肉包み揚げ
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1159	1043	1002	1131	1123	1053	1216
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	39.2	37.8	25.4	25.8	38.4	22.9	37.8
カルシウム(mg)		194	222	180	252	193	194	186
昼食B		ご飯 (330g) すまし汁 ささみチーズフライ たまごサラダ 筍とシーチキン炒め	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉ソテーマヨマスタードソース 白菜の和え物 金平ごぼう	ご飯 (170g) ミートスパゲティ もやしのナムル 小籠包	味噌汁 親子丼 小松菜のなめたけ和え 肉詰めいなり	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉と野菜の塩だれ炒め 大根なます 春巻き		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1031	1074	958	1099	1036		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	31.5	41.2	28.8	38.4	33.3		
カルシウム(mg)		203	226	174	227	217		
夕食A		ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ カリフラワーのごまドレ和え 大学芋	ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚のカレーパン粉焼き オクラとエノキの和えもの 和風スパゲティ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の梅マヨソースがけ ほうれん草のピーナッツ和え チキンナゲット	ご飯 (330g) 味噌汁 肉豆腐 いんげんのおかかマヨ和え れんこん挟み揚げ	ご飯 (330g) 中華スープ エビのチリマヨソテー 菜の花のボン酢和え カレーコロッケ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の天ぷら 黒酢あんかけ チンゲン菜の中華ドレ和え 千草焼	ご飯 (330g) すまし汁 牛肉と茄子の味噌炒め いんげんのツナマヨ和え イカリングフライ
エネルギー(kcal)	脂質(g)	967	928	984	996	956	1008	979
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	23.5	43.1	39.2	31.7	21.6	34.4	29.1
カルシウム(mg)		195	188	230	321	241	219	223
夕食B		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉のシャリアピンソース炒め カリフラワーのごまドレ和え 大学芋	ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ オクラとエノキの和えもの 和風スパゲティ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚キムチ ほうれん草のピーナッツ和え チキンナゲット	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉ともやしのピリ辛炒め いんげんのおかかマヨ和え れんこん挟み揚げ	<p>祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1177	1124	1109	1135			
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	24.7	36.4	33.4	28.1			
カルシウム(mg)		192	185	258	201			

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

週間献立表



		4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水	4月25日 木	4月26日 金	4月27日 土	4月28日 日
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子 &ポテトサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ハンバーグ&みかん缶 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ベーコンエッグ&マカロニサ ラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚7刈&ほうれん草の胡麻和 え 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 オムレツ&スパゲティサラダ 牛乳		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	849	855	887	843	865		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	22.7	24.7	24.5	25.6	22.2		
カルシウム(mg)		278	282	285	337	275		
朝食 (パン)		パン 肉団子 &ポテトサラダ 牛乳	パン ハンバーグ&みかん缶 牛乳	パン ベーコンエッグ&マカロニサ ラダ 牛乳	パン 白身魚7刈&ほうれん草の胡麻和 え 牛乳	パン オムレツ&スパゲティサラダ 牛乳		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	692	689	728	685	699		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	20.2	22.2	21.9	23.0	19.7		
カルシウム(mg)		317	323	326	379	316		
昼食A		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の柳川風 ほうれん草のマヨコーンと和 え イカの天ぷら	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉コロッケ&メンチカツ 小松菜とじゃこの和え物 カニカマ玉子巻き	ご飯 (330g) 味噌汁 さわらの蒲焼き カリフラワーのカレーマヨ和え 若竹煮	ワカメご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のデミチーズ焼き シーザーサラダ ミニエビカツ	ご飯 (330g) 味噌汁 麻婆豆腐 チンゲン菜の胡麻ドレ和え フライドポテト		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1068	1101	984	1076	1067		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	37.2	25.7	41.1	40.0	32.4		
カルシウム(mg)		253	252	211	203	399		
昼食B		ご飯 (330g) 味噌汁 ポークチャップ ほうれん草のマヨコーンと和 え イカの天ぷら	ビーフカレー 小松菜とじゃこの和え物 カニカマ玉子巻き	ご飯 (330g) 味噌汁 中津唐揚げ カリフラワーのカレーマヨ和え 若竹煮	ワカメご飯 (170g) 豚汁うどん シーザーサラダ ミニエビカツ	ご飯 (330g) 味噌汁 ハンバーグ おろしポン酢 チンゲン菜の胡麻ドレ和え フライドポテト		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1089	1160	1108	1017	979		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	36.6	27.1	34.4	29.2	26.9		
カルシウム(mg)		233	260	166	181	468		
夕食A		ご飯 (330g) 味噌汁 ブリの照り焼き キャベツのキムチ和え れんこん金平	ご飯 (330g) すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き アスパラのごま醤油和え ちくわの磯辺揚げ	ご飯 (330g) 味噌汁 肉じゃが 白菜の胡麻ゆかり和え 大シューマイ	特別食ステーキ丼	ご飯 (330g) コーンスープ 豚肉のカレー炒め ブロッコリーの明太ドレ和え ホタテフライ		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	993	947	960		979		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	37.9	38.9	33.3		38.5		
カルシウム(mg)		216	184	204		215		
夕食B		ご飯 (330g) 味噌汁 チキン南蛮 キャベツのキムチ和え れんこん金平	ご飯 (330g) すまし汁 豚肉の旨辛炒め アスパラのごま醤油和え ちくわの磯辺揚げ	ご飯 (330g) 味噌汁 ビーフカツ トマトソース 白菜の胡麻ゆかり和え 大シューマイ	<p>祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>			
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1086	1037	1052				
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	27.6	32.9	29.5				
カルシウム(mg)		171	208	217				

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。