

[5 月 献 立 表]

月	火	水	木	金 1日
4日	5日	6日	7日	8日
			ご飯 牛乳 アジの塩焼き ナスの揚げ煮 チキンとブロッコリーサラダ 卵焼き、すまし汁 (えのき)	カレーライス 牛乳 クリームコロッケ ほうれん草の卵とじ ワカメとカニカマの酢の物
ご飯 牛乳 酢豚 ニラ玉 ツナサラダ 大学芋、味噌汁	玉子丼 牛乳 かき揚げ ジャガイモそぼろ煮 キャベツとカニカマのマヨ和え 味噌汁	15 エネルギー 796 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 4.0 g	16 エネルギー 803 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g	14 エネルギー 795 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.7 g
11日	12日	13日 (3年, 4年内科検診)	14日 (新入生歓迎交流会)	15日
ご飯 牛乳 鶏 ハンバーグ ジャガイモとコーンのサラダ スパンテー 味噌汁 (油揚げ・麩)	ご飯 牛乳 サバの味噌煮 若竹煮 ハムカツ ポテトサラダ、けんちん汁	17 エネルギー 905 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.8 g	18 エネルギー 916 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g	19 エネルギー 844 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g
18日	19日	20日	21日	22日
ご飯 牛乳 鶏 チキンマカロニグラタン オニオンリング (2個) ごぼうサラダ レンコンきんぴら、野菜スープ	ご飯 牛乳 白身魚の麻婆あんかけ キュウリとじゃこの酢の物 カボチャの煮付け オクラおかか和え、味噌汁 (油揚げ・麩)	22 エネルギー 838 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.3 g	23 エネルギー 789 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g	24 エネルギー 1021 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 39.6 g 食塩相当量 2.7 g
25日	26日 (中間考査 ~6月1日)	27日	28日	29日
ご飯 (定時制) 牛乳 肉じゃが えんどう豆卵とじ 竹輪の磯辺揚げ 白菜としめじ胡麻和え、味噌汁 (油揚げ 麩)	ご飯 (定時制) 牛乳 トンカツ ニンジンしりしり キュウリとワカメ酢 ポイルブロッコリー、味噌汁 (麩)	ご飯 牛乳 中華そば ニラ玉 揚げシューマイ オレンジゼリー	ご飯 牛乳 鮭のムニエル 大根と竹輪の煮つけ ハムとブロッコリーのマヨ和え ポイルキャベツ、味噌汁	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 コーンとキュウリのサラダ サツマイモと竹輪の天ぷら 味噌汁
25 エネルギー 906 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g	26 エネルギー 874 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.3 g	27 エネルギー 832 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g	28 エネルギー 733 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g	29 エネルギー 888 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.9 g