

献立表 例

北海道のおいしい定番グルメ
にんにくの効いたごはんがすすむザンギ



男子

1週目	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
朝食	AB共通メニュー チミトマミートボール 大豆と枝豆とコーンのサラダ 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	AB共通メニュー ペーコンエッグ れんこんきんぴら 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	モーニングBOWL チキンカレー 切干大根のコールスローサラダ 納豆・シリアル ヨーグルト・ドリンク	AB共通メニュー そぼろ肉じゃが ス/ワッティサラダ 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	お茶漬けの日 肉豆腐 小松菜と春雨のさっぱり相挽 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	セルフサント コロック・ナポリタン ビーンズサラダ 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	AB共通メニュー ミックススクランブル ハム野菜炒め 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	
	A ご飯・おひかき	A ご飯・おひかき		A ご飯・おひかき	A ご飯・おひかき	パン・ジャム・マーガリン	A ご飯・おひかき	
	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン		B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン		B パン・ジャム・マーガリン	
	栄養価 エネルギー 934 29.5 27.6 34.0 2.7 A定食 813 22.1 15.7 143 5.5 B定食 900 31.8 36.9 351 4.2	エネルギー 985 35.2 33.6 114 6.2 A定食 888 30.3 29.1 369 2.9 B定食 849 32.6 38.4 380 4.4	エネルギー 1,017 27.0 30.4 430 3.4 A定食 990 27.8 28.7 286 3.3 B定食 956 30.1 38.0 297 4.8	エネルギー 994 27.8 28.7 286 3.3 A定食 895 15.3 24.0 129 6.0 B定食 879 32.3 33.3 410 4.2	エネルギー 913 30.0 24.0 399 2.7 A定食 1,028 39.0 25.0 130 14.0 B定食 879 32.4 30.3 333 4.9	エネルギー 715 21.3 23.9 308 4.5 A定食 820 18.2 20.0 145 7.2 B定食 879 32.4 30.3 333 4.9	エネルギー 913 30.1 27.0 322 3.4 A定食 879 32.4 30.3 333 4.9 B定食 879 32.4 30.3 333 4.9	
クイックモーニング：惣菜パン・菓子パン+ジュース など								
昼食	新着 紅白かきたまうどん カニカマと蓮根のサラダ ご飯	チキン ジャンバラヤ 海鮮とオニオンのマリネサラダ ご飯	キムチ焼きそば 鍋物トサラダ ご飯	すき焼き丼 肉団子の塩巻 汁物	ビーンズカレー 焼き野菜のピリ辛マヨだれ 汁物	チゲ味噌ラーメン 蓮根と人参のピクルス ご飯	蟹あんかけ炒飯 大学芋 汁物	
	エネルギー 813 22.1 15.7 143 5.5 A定食 813 22.1 15.7 143 5.5 B定食 813 22.1 15.7 143 5.5	エネルギー 985 35.2 33.6 114 6.2 A定食 888 30.3 29.1 369 2.9 B定食 849 32.6 38.4 380 4.4	エネルギー 909 23.1 30.9 143 3.1 A定食 909 23.1 30.9 143 3.1 B定食 909 23.1 30.9 143 3.1	エネルギー 1,039 36.0 32.5 147 6.3 A定食 1,039 36.0 32.5 147 6.3 B定食 1,039 36.0 32.5 147 6.3	エネルギー 895 15.3 24.0 129 6.0 A定食 895 15.3 24.0 129 6.0 B定食 895 15.3 24.0 129 6.0	エネルギー 1,028 39.0 25.0 130 14.0 A定食 1,028 39.0 25.0 130 14.0 B定食 1,028 39.0 25.0 130 14.0	エネルギー 820 18.2 20.0 145 7.2 A定食 820 18.2 20.0 145 7.2 B定食 820 18.2 20.0 145 7.2	
	クイックモーニング：惣菜パン・菓子パン+ジュース など							
	北海道グルメ							
夕食	A 海鮮かつ B ホークピカタ トマトソース AB共通メニュー 切干大根のコールスローサラダ ホチの胡太ソース ご飯・汁物	A 煮込みハンバーグ B 揚げ豆腐の肉味噌あん AB共通メニュー アボカドわさび醤油 水菜のおかかえ ご飯・汁物	A 鯖の 粒マスタードパン粉焼き B 豚肉のトマト煮込み AB共通メニュー アボカドわさび醤油 水菜のおかかえ ご飯・汁物	A 鶏肉とキャベツの ガリパタ炒め B どんかつ AB共通メニュー ビーマンの中華相挽 白玉ぜんざい ご飯・汁物	A 北海道グルメ ザンギ B 豚ロースの照り生煮焼き AB共通メニュー ほうれん草のごま相挽 大根とツナの炒め煮 ご飯・汁物	A ホタテのクリームコロッケ B きんぴら牛焼肉 AB共通メニュー 和風スパゲッティ スイートエンドウのピーナッツ相挽 ご飯・汁物	A 白身魚の唐揚げ ほん酢仕立て B 鶏肉塩焼き AB共通メニュー 炒り豆腐 黒糖ゼリー ご飯・汁物	
	エネルギー 881 19.7 25.5 108 3.3 A定食 881 19.7 25.5 108 3.3 B定食 881 19.7 25.5 108 3.3	エネルギー 926 17.3 23.8 116 6.0 A定食 926 17.3 23.8 116 6.0 B定食 926 17.3 23.8 116 6.0	エネルギー 1,064 26.5 48.2 131 3.0 A定食 1,064 26.5 48.2 131 3.0 B定食 1,064 26.5 48.2 131 3.0	エネルギー 896 37.9 29.2 125 2.5 A定食 896 37.9 29.2 125 2.5 B定食 896 37.9 29.2 125 2.5	エネルギー 1,000 32.0 33.8 146 3.4 A定食 1,000 32.0 33.8 146 3.4 B定食 1,000 32.0 33.8 146 3.4	エネルギー 985 35.2 33.6 114 6.2 A定食 985 35.2 33.6 114 6.2 B定食 985 35.2 33.6 114 6.2	エネルギー 888 26.6 17.2 96 4.2 A定食 888 26.6 17.2 96 4.2 B定食 888 26.6 17.2 96 4.2	
	クイックモーニング：惣菜パン・菓子パン+ジュース など							
	北海道グルメ							

女子

1週目	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
朝食	AB共通メニュー チミトマミートボール 大豆と枝豆とコーンのサラダ 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	AB共通メニュー ペーコンエッグ れんこんきんぴら 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	モーニングBOWL チキンカレー 切干大根のコールスローサラダ 納豆・シリアル ヨーグルト・ドリンク	AB共通メニュー そぼろ肉じゃが ス/ワッティサラダ 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	お茶漬けの日 肉豆腐 小松菜と春雨のさっぱり相挽 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	セルフサント コロック・ナポリタン ビーンズサラダ 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	AB共通メニュー ミックススクランブル ハム野菜炒め 納豆・シリアル 汁物・ドリンク	
	A ご飯・おひかき	A ご飯・おひかき		A ご飯・おひかき	A ご飯・おひかき	パン・ジャム・マーガリン	A ご飯・おひかき	
	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン		B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン		B パン・ジャム・マーガリン	
	栄養価 エネルギー 934 29.5 27.6 34.0 2.7 A定食 813 22.1 15.7 143 5.5 B定食 900 31.8 36.9 351 4.2	エネルギー 985 35.2 33.6 114 6.2 A定食 888 30.3 29.1 369 2.9 B定食 849 32.6 38.4 380 4.4	エネルギー 1,017 27.0 30.4 430 3.4 A定食 990 27.8 28.7 286 3.3 B定食 956 30.1 38.0 297 4.8	エネルギー 994 27.8 28.7 286 3.3 A定食 895 15.3 24.0 129 6.0 B定食 879 32.3 33.3 410 4.2	エネルギー 913 30.0 24.0 399 2.7 A定食 1,028 39.0 25.0 130 14.0 B定食 879 32.4 30.3 333 4.9	エネルギー 715 21.3 23.9 308 4.5 A定食 820 18.2 20.0 145 7.2 B定食 879 32.4 30.3 333 4.9	エネルギー 913 30.1 27.0 322 3.4 A定食 879 32.4 30.3 333 4.9 B定食 879 32.4 30.3 333 4.9	
クイックモーニング：惣菜パン・菓子パン+ジュース など								
昼食	新着 紅白かきたまうどん カニカマと蓮根のサラダ 白玉 ご飯	チキン ジャンバラヤ 海鮮とオニオンのマリネサラダ 汁物	キムチ焼きそば 鍋物トサラダ みかん湯天せり ご飯	すき焼き丼 肉団子の塩巻 汁物	ビーンズカレー 焼き野菜のピリ辛マヨだれ 汁物	チゲ味噌ラーメン 蓮根と人参のピクルス フナシュークリーム ご飯	蟹あんかけ炒飯 大学芋 汁物	
	エネルギー 813 22.1 15.7 143 5.5 A定食 813 22.1 15.7 143 5.5 B定食 813 22.1 15.7 143 5.5	エネルギー 985 35.2 33.6 114 6.2 A定食 888 30.3 29.1 369 2.9 B定食 849 32.6 38.4 380 4.4	エネルギー 909 23.1 30.9 143 3.1 A定食 909 23.1 30.9 143 3.1 B定食 909 23.1 30.9 143 3.1	エネルギー 1,039 36.0 32.5 147 6.3 A定食 1,039 36.0 32.5 147 6.3 B定食 1,039 36.0 32.5 147 6.3	エネルギー 895 15.3 24.0 129 6.0 A定食 895 15.3 24.0 129 6.0 B定食 895 15.3 24.0 129 6.0	エネルギー 1,028 39.0 25.0 130 14.0 A定食 1,028 39.0 25.0 130 14.0 B定食 1,028 39.0 25.0 130 14.0	エネルギー 820 18.2 20.0 145 7.2 A定食 820 18.2 20.0 145 7.2 B定食 820 18.2 20.0 145 7.2	
	クイックモーニング：惣菜パン・菓子パン+ジュース など							
	北海道グルメ							
夕食	A 海鮮かつ B ホークピカタ トマトソース AB共通メニュー 切干大根のコールスローサラダ ホチの胡太ソース ご飯・汁物	A 煮込みハンバーグ B 揚げ豆腐の肉味噌あん AB共通メニュー ほうれん草としめじのナムル いちごゼリー ご飯・汁物	A 鯖の 粒マスタードパン粉焼き B 豚肉のトマト煮込み AB共通メニュー アボカドわさび醤油 水菜のおかかえ ご飯・汁物	A 鶏肉とキャベツの ガリパタ炒め B どんかつ AB共通メニュー ビーマンの中華相挽 白玉ぜんざい ご飯・汁物	A 北海道グルメ ザンギ B 豚ロースの照り生煮焼き AB共通メニュー ほうれん草のごま相挽 コーヒゼリー ご飯・汁物	A ホタテのクリームコロッケ B きんぴら牛焼肉 AB共通メニュー グリーンフサラダ スイートエンドウのピーナッツ相挽 ご飯・汁物	A 白身魚の唐揚げ ほん酢仕立て B 鶏肉塩焼き AB共通メニュー 炒り豆腐 黒糖ゼリー ご飯・汁物	
	エネルギー 881 19.7 25.5 108 3.3 A定食 881 19.7 25.5 108 3.3 B定食 881 19.7 25.5 108 3.3	エネルギー 926 17.3 23.8 116 6.0 A定食 926 17.3 23.8 116 6.0 B定食 926 17.3 23.8 116 6.0	エネルギー 1,064 26.5 48.2 131 3.0 A定食 1,064 26.5 48.2 131 3.0 B定食 1,064 26.5 48.2 131 3.0	エネルギー 896 37.9 29.2 125 2.5 A定食 896 37.9 29.2 125 2.5 B定食 896 37.9 29.2 125 2.5	エネルギー 1,000 32.0 33.8 146 3.4 A定食 1,000 32.0 33.8 146 3.4 B定食 1,000 32.0 33.8 146 3.4	エネルギー 985 35.2 33.6 114 6.2 A定食 985 35.2 33.6 114 6.2 B定食 985 35.2 33.6 114 6.2	エネルギー 888 26.6 17.2 96 4.2 A定食 888 26.6 17.2 96 4.2 B定食 888 26.6 17.2 96 4.2	
	クイックモーニング：惣菜パン・菓子パン+ジュース など							
	北海道グルメ							