

献立予定表 (空港キャンパス)平成29年3月

※ 献立内容が変わる場合は、:掲示案内致します。

<朝食>7:00~8:30				<昼食>12:00~13:30				<夕食>18:00~19:30				
	献立	材料名	数量	単位	献立	材料名	数量	単位	献立	材料名	数量	単位
27 (月)	焼きはんぺん	はんぺん	40	g	豚骨ラーメン メンマサラダ ご飯 923cal 塩分4.4g	冷凍麺	200	g	鮭のムニエル バジルマヨネーズソース マッシュポテト ハムと玉葱のコンソメ ご飯 856cal 塩分4.7g	鮭	60	
	法蓮草の胡麻和え	法蓮草	40	g		葱	20	g		バジル	14	
	納豆	胡麻	4	g		メンマ	5	g		マヨネーズ	8	
	キャベツの味噌汁	味噌	13	g			30			じゃがいも	30	
	ご飯	キャベツ				ご飯	15			ご飯	15	
	cal	塩分	g	ご飯	300	g						
28 (火)	金平ごぼう	焼き竹輪	30	g	豚キムチ マカロニサラダ わかめ汁 ご飯 916 cal 塩分4.7g	豚小間肉	100	g	チキンのトマト煮 彩野菜入り コンソメスープ ご飯 889cal 塩分 4.5g	鶏もも肉	120	g
	目玉焼き	大根	8	cc		白菜キムチ	30	g		トマトソース	50	g
	納豆	砂糖	3	g		玉葱	30	g		玉葱	30	
	茄子の味噌汁	味の花	15	g		マカロニ				コーン	15	
	ご飯	味噌	13	g		ご飯				インゲン	15	
	cal	塩分	g	ご飯	300	g		ご飯	300	g		
29 (水)	菓子パン	菓子パン	50	g	肉じゃが アジフライ キャベツ味噌汁 ご飯 894cal 塩分3.9g	豚小間肉	40	g	照り焼きハンバーグ コールスロー 汁物 ご飯 893cal 塩分 4.6g	挽肉	80	g
	トースト	食パン	30	g		じゃがいも	60			鶏卵	20	
	サラダ	マーガリン	15	g		玉葱	20			玉葱	20	
	紅茶	キャベツ	13	g		人参	10			パン粉	5	
		cal	塩分	g		ご飯				ソース		
	cal	塩分	g	ご飯	300							
30 (木)	焼きさつま揚げ	さつま揚げ	60	g	チキンの紫蘇風味カツ サラダ ご飯 934cal 塩分4.1g	鶏もも肉	80	g	麻婆豆腐 海藻サラダ かき玉汁 ご飯 892 cal 塩分 4.1g	豆腐	200	g
	山菜ナムル	生姜	4			大葉	10	g		麻婆ソース	100	
	納豆	山菜ナムル	20			卵	15			葱	5	
	大根の味噌汁	大根	20			パン粉	30			海藻	20	
	ご飯					ご飯				鶏卵	20	
	cal	塩分	g	ご飯	300			ご飯	300			
31 (金)	筍の土佐煮	切干大根	5	g	キーマカレー サラダ 野菜スープ 1002cal 塩分4.3g	合挽肉	80	g	鯖の竜田揚げ 豚肉と青梗菜のピリ辛煮 かまぼこのすまし汁 ご飯 899cal 塩分 4.5g	豚小間肉	80	g
	玉子焼き	椎茸	10			玉葱				青梗菜	20	
	納豆	鯖	50							鯖	50	
	小松菜の味噌汁	里芋	20			人参	180	cc		かまぼこ	10	
	ご飯					ご飯	300	g		ご飯	300	
	cal	塩分	g									
1 (土)	ソーセージ	ソーセージ	40	g	牛丼 サラダ きのこ汁 978cal 塩分3.9g	馬小間肉	80	g	イカのチリ煮 肉団子のナポリ風 豚汁 ご飯 934cal 塩分 4.3g	イカ	60	g
	炒り卵	鶏卵	15	g		玉葱	30	g		肉団子	60	g
	納豆	キャベツ	30			レタス	30			トマトソース	30	
	えのき茸の味噌汁	えのき茸	15			トマト	20			チリソース	20	
	ご飯									玉葱	30	
	cal	塩分	g	ご飯				ご飯	300			
2 (日)	目玉焼き	玉葱	15	g	味噌とんかつ キャベツのサラダ ご飯 989cal 塩分4.3g	豚ロース	80	g	細切り鶏肉の 甘酢煮 玉葱の味噌汁 ご飯 823cal 塩分 3.8g	鶏もも肉	120	g
	竹輪の甘醤油煮	春菊	5			パン粉	15	g		玉葱	60	g
	納豆	人参	5			鶏卵	15			ピーマン	15	
	玉葱の味噌汁	鶏卵	50			キャベツ	40			合わせ酢	60	
	ご飯					ご飯				ご飯	300	
	cal	塩分	g	ご飯	300							

献立予定表 (空港キャンパス) 平成29年3月

※ 献立内容が変わる場合は、掲示案内致します。

		＜朝食＞7:00～8:30			＜昼食＞12:00～13:30				＜夕食＞18:00～19:30				
		献立	材料名	数量	単位	献立	材料名	数量	単位	献立	材料名	数量	単位
13 (月)	筍のソテー 目玉焼き 納豆 キャベツの味噌汁 ご飯	筍	30	g	かき揚げうどん わかめご飯 フルーツゼリー	玉葱	80	g	スパイシー鶏のから揚げ コールスロー もずく酢 スープ	鶏もも肉	160	g	
		花かつお	4	g		人参	40	g		香辛料	5	g	
		鶏卵	60	g		小麦粉	10	g		鶏卵	30	g	
		味噌	13	g		うどん麺	10	g		キャベツ	50	g	
		キャベツ				フルーツゼリー				もずく	180	cc	
		ご飯	300	g		ご飯	300	g		ご飯	300	g	
		433cal 塩分 2.8g	922cal 塩分 4.1g			985cal 塩分 4.6g							
14 (火)	ふろふき大根 竹輪の生姜醤油煮 納豆 じゃがいもの味噌汁 ご飯	大根	30	g	酢鶏と魚のから揚げ パスタ敷き わかめのすまし汁 ご飯	鶏もも肉	100	g	豚肉と小松菜の塩麹炒め もやしの胡麻和え添え ハムとの錦糸卵のスープ ご飯	豚バラ肉	80	g	
		焼き竹輪	8	cc		玉葱	20	g		塩麹	10	g	
		生姜	3	g		人参	10	g		小松菜	30		
		醤油	15	g		パスタ	60	g		胡麻	10	g	
		味噌	13	g		若命				もやし	30	g	
		ご飯	300	g		ご飯	300	g		ご飯	300	g	
		453cal 塩分 2.9g	996 cal 塩分 4.5 g			876cal 塩分 4.6g							
15 (水)	菓子パン トースト サラダ 紅茶	菓子パン	50	g	豆腐入りふわふわハンバーグ 紫蘇ソースかけ コールスロー ご飯	合挽肉	60	g	鮭のフライ チキンの味噌漬け焼き フライドポテト 麩の味噌汁 ご飯	鮭	60	g	
		食パン	30	g		玉葱	20			鶏もも肉	100		
		マーガリン	15	g		パン粉	5			合わせ味噌	20		
		キャベツ	13	g		豆腐	40			ポテト	40		
						大葉	20			麩	3		
		ご飯	300	g		ご飯				ご飯	300		
		455cal 塩分 3.2g	892 cal 塩分 4.1g			969cal 塩分 4.9 g							
16 (木)	ミニがんと煮 目玉焼き 納豆 大根の味噌汁 ご飯	がんと	40	g	豚丼 かき玉汁	豚小間肉	80	g	チキンのおろし煮 葱とキノコの汁物 ご飯	鶏肉	40	g	
		生姜	4			玉葱	40			大根	40	g	
		鶏卵	20			醤油				醤油	40		
		大根	20			鶏卵				葱	30		
		味噌	13			ご飯				えのき茸	20		
		ご飯				ご飯				ご飯			
		426cal 塩分 4.1g	845cal 塩分 3.8g			893cal 塩分 3.9g							
17 (金)	切干し大根の煮物 塩サバ 納豆 里芋の味噌汁 ご飯	切干大根	20	g	田舎カレー 玉子サラダ スープ	ジャガイモ	60		ソーセージと野菜の スタミナ炒め 餃子 春雨サラダ ご飯	ソーセージ	60	g	
		椎茸	5			玉葱	15			キャベツ	50	g	
		鯖	40			人参	4			もやし	30		
		里芋	20			豚肉	5			餃子	30		
		味噌	13			鶏卵	40			春雨	20		
		ご飯	300			ご飯				ご飯			
		463cal 塩分 3.2 g	1002cal 塩分 4.3g			992cal 塩分 4.1g							
18 (土)	インゲンとハムのソテー 炒り卵 納豆 えのき茸の味噌汁 ご飯	インゲン	40	g	メンチカツ ポテトサラダ コンソメスープ ご飯	合挽肉	70		ポークピカタ トマトソース カレー風味パスタ添え 茄子の味噌汁 ご飯	豚ロース肉	80	g	
		プレスハム	15	g		パン粉	50	g		鶏卵	25	g	
		キャベツ	30			鶏卵	30			トマトソース	40		
		えのき茸	15			ジャガイモ	20			スパゲティ	50		
		味噌	13			人参				茄子	20		
		ご飯	300			ご飯				ご飯	20		
		422cal 塩分 2.9 g	1011cal 塩分 3.9 g			934cal 塩分 4.3g							
19 (日)	ひじき煮 目玉焼き 納豆 玉葱の味噌汁 ご飯	ひじき	15	g	親子丼 フルーツ 葱スープ ご飯	鶏肉	20	g	鯖の味噌煮 ミニチキン南蛮 すまし汁 ご飯	鯖	80	g	
		油揚げ	5			玉葱	40	g		鶏肉	20		
		人参	5			かまぼこ	40	g		タルタルソース	30		
		鶏卵	50			三つ葉	25				40		
		味噌	13			バナナ	80			ご飯			
		ご飯	300			ご飯	300			ご飯	300		
		435 cal 塩分 3.1g	989cal 塩分 4.3 g			899cal 塩分 4.5g							

献立予定表 (空港キャンパス) 平成29年3月

※ 献立内容が変わる場合は、掲示案内致します。

	＜朝食＞7:00～8:30				＜昼食＞12:00～13:30				＜夕食＞18:00～19:30			
	献立	材料名	数量	単位	献立	材料名	数量	単位	献立	材料名	数量	単位
6 (月)	出し巻き玉子 さんまの甘露煮 キャベツの味噌汁 ご飯	鶏卵	60	g	塩ラーメン 高菜飯 トマトサラダ	中華麺	200	g	ヒレポークカツ じゃがいものカレー炒め 人参とセロリのスープ ご飯	豚ヒレ	50	
		鰯	30	g		キャベツ	20	g		ジャガイモ	30	
		キャベツ	20	g		高菜漬け	20	g		玉葱	10	
		味噌	13	g		トマト	15			ハム	10	
		ご飯	300	g		ご飯	150	g		915cal	塩分4.7g	
413cal	塩分 2.7g		913cal	塩分4.4g								
7 (火)	大豆の五目煮 目玉焼き 茄子の味噌汁 ご飯	ひじき	40	g	チキンソテー きのこクリームソース サラダ かき玉汁 ご飯	鶏もも肉	120	g	豚肉と青梗菜の オイスターソース炒め 焼きそば 木耳スープ ご飯	豚小間肉	100	g
		人参	8	cc		しめじ	30	g		青梗菜	40	g
		油揚げ	3	g		ホワイトソース	30	g		オイスターソー	20	
		茄子	15	g		キャベツ	15			キャベツ	20	
		味噌	13	g		鶏卵				焼きそば麺	40	
ご飯	300	g	ご飯	300	g	889cal	塩分 4.5g	ご飯	300	g		
452cal	塩分2.9g		899 cal	塩分4.7g								
8 (水)	菓子パン トースト サラダ 紅茶又は、コーヒー	菓子パン	50	g	ハヤシライス パスタサラダ	牛肉		g	鶏そぼろ丼 煮魚 なめこの味噌汁 ご飯	鶏挽肉	80	g
		食パン	30	g		玉葱				鶏卵	30	
		マーガリン	15	g		ハヤシソース				魚	40	
		キャベツ	13	g		鶏卵	20			なめこ	15	
		紅茶				ご飯	300			893cal	塩分 4.6g	
466cal	塩分3.2g		913 cal	塩分 4.1g								
9 (木)	金平蒟蒻 魚の南蛮漬け 大根の味噌汁 ご飯	蒟蒻	40	g	トンカツ 味噌ソース キャベツのサラダ 白菜のスープ	豚ロース肉	60	g	鮭のタルタル焼き つくねの照り焼き かまぼこ入りすまし汁 ご飯	鮭	60	g
		魚	20			赤みそ	20			タルタルソース	40	g
		南蛮酢	20			人参	5			軟骨つくね	40	
		大根	20			白菜	15			照り焼きソース	15	
		味噌	13			ご飯				かまぼこ	20	
ご飯	300	g	894cal	塩分3.9g		934cal	塩分4.1g	ご飯				
426cal	塩分 4.1g											
10 (金)	青菜のしらす和え おから煮 里芋の味噌汁 ご飯	小松菜	30	g	ポークカレー チキンサラダ 野菜スープ	カレールー	140	g	豚肉と野菜の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 白玉団子 ご飯	豚バラ肉	60	g
		しらす	10			豚肉	40	g		竹輪	40	g
		おから	15			玉葱	30			白玉団子	340	
		里芋	20			鶏肉	30					
		味噌	13			人参	5			ご飯		
ご飯	300	g	923cal	塩分4.3g	ご飯	300	g	823cal	塩分 3.8g			
443cal	塩分3.6g											
11 (土)	目玉焼き 筑前煮 なめこの味噌汁 ご飯	鶏卵	60	g	鶏肉の味噌だれ焼き パスタサラダ 焼き麩のすまし汁 ご飯	鶏もも肉	160	g	中華丼 茄子の煮びたし 里芋の味噌汁 ご飯	豚小間肉	50	g
		鶏肉	30	g		キャベツ	30			玉葱	20	
		ごぼう	10	g		スパゲティ	15			青梗菜	20	
		蓮根	10	g			50			茄子	50	
		味噌	13			焼き麩	3			里芋	20	
ご飯	300		834kcal	塩分3.8g	ご飯	300		855 kcal	塩分 4.9g	ご飯	300	
413 cal	塩分3.1g											
12 (日)	炒り卵 ソーセージ 玉葱の味噌汁 ご飯	鶏卵	60	g	アジフライ 豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ すまし汁 ご飯	アジフライ	40	g	揚げ鶏の 甘酢あんかけ 豚汁 ご飯	鶏肉	160	g
		ソーセージ	20			豚肩ロース	60	g		玉葱	20	
		玉葱	20			生姜	8			白ネギ	10	
		味噌	13			キャベツ	40			人参	4	
		ご飯	300			ご飯	300			大根	15	
410cal	塩分 3.2g		979cal	塩分4.3g		899cal	塩分 4.5g	ご飯	300			

献立予定表 (空港キャンパス)平成29年2月

	＜朝食＞7:00～8:30				＜昼食＞12:00～13:30				＜夕食＞18:00～19:30			
	献立	材料名	数量	単位	献立	材料名	数量	単位	献立	材料名	数量	単位
27 (月)	落とし煮玉子 ツナサラダ キャベツの味噌汁 ご飯 422cal 塩分 2.8g	鶏卵	40	g	かけうどん 肉野菜炒め 揚げドーナッツ ご飯 923cal 塩分4.4 g	うどん玉	200	g	鶏肉の塩麴から揚げ キャベツのサラダ 葱スープ ご飯 856cal 塩分4.7 g	鶏もも肉	140	
		ツナ	40	g		キャベツ	20	g		塩麴	14	
		胡瓜	20	g		人参	5	g		片栗粉	8	
		味噌	13	g		豚小間肉	30			キャベツ	30	
		ご飯	300	g		玉葱	15			葱	15	
28 (火)	厚揚げの素焼き 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 ご飯 453cal 塩分2.9 g	厚揚げ	40	g	回鍋肉 フルーツゼリー わかめ汁 ご飯 916 cal 塩分4.7 g	豚小間肉	100	g	チキンのトマト煮 彩野菜入り コンソメスープ ご飯 889cal 塩分 4.5g	鶏もも肉	120	g
		生姜	8	cc		キャベツ	30	g		トマトソース	50	g
		キャベツ	3	g		玉葱	30	g		玉葱	30	
		玉葱	15	g		甘辛味噌	15			コーン	15	
		味噌	13	g		ご飯	300	g		インゲン	15	
1 (水)	菓子パン トースト サラダ 紅茶又は、コーヒー 466cal 塩分3.2g	菓子パン	50	g	麻婆カツ丼 サラダ かき玉汁 ご飯 892 cal 塩分 4.1g	豚ロース	60	g	照り焼きハンバーグ コールスロー 汁物 ご飯 893cal 塩分 4.6 g	挽肉	80	g
		食パン	30	g		麻婆ソース	5			鶏卵	20	
		マーガリン	15	g			5			玉葱	20	
		キャベツ	13	g		鶏卵	20			パン粉	5	
		紅茶								ソース		
2 (木)	南瓜煮 蒸しシュウマイ 大根の味噌汁 ご飯 426cal 塩分 4.1g	南瓜	40	g	肉じゃが 卵サラダ 白菜のスープ 894cal 塩分3.9 g	豚小間肉	40	g	チキンの紫蘇風味カツ サラダ スープ ご飯 934cal 塩分4.1 g	鶏もも肉	40	g
		シュウマイ	20			じゃがいも	60			大葉	40	g
		大根	20			玉葱	20			卵	40	
						人参	10			パン粉	30	
						白菜				ご飯	20	
3 (金)	もやしの炒め物 焼きかまぼこ 里芋の味噌汁 ご飯 463cal 塩分4.0g	もやし	20	g	スリランカカレー サラダ 野菜スープ 1002cal 塩分4.3g	鶏もも肉	80	g	豚肉と大根の柔らか煮 玉葱の味噌汁 ご飯 823cal 塩分 3.8g	豚バラ肉	120	g
		ハム	10			レタス	20	g		大根	60	g
		キャベツ	15							醤油	15	
		かまぼこ	20			人参	180	cc		生姜	4	
		里芋	20			ご飯	300	g		玉葱	20	
4 (土)	目玉焼き ひじき煮 豆腐の味噌汁 ご飯 413 cal 塩分3.1 g	鶏卵	50	g	肉めし サラダ きのこ汁 978cal 塩分3.9 g	馬小間肉	80	g	鶏肉の水炊き 茹で豚肉の胡麻和え コールスロー 934cal 塩分 4.3g	鶏もも肉	80	g
		ひじき	5	g		玉葱	30	g		椎茸	25	g
		豆腐	15	g		レタス	30			白菜	5	
		味噌	13	g		トマト	20			豚バラ肉	50	
											30	
5 (日)	炒り卵 ソーセージ 玉葱の味噌汁 ご飯 405cal 塩分 3.2g	鶏卵	60	g	白身魚のフライ、と コロッケの盛り合わせ キャベツのサラダ ご飯 989cal 塩分4.3 g	白身魚	40	g	鯖の竜田揚げ 豚肉と青梗菜のピリ辛煮 すまし汁 ご飯 899cal 塩分 4.5g	豚小間肉	80	g
		ソーセージ	20			牛肉コロッケ	60	g		青梗菜	20	
		玉葱	20			キャベツ	40			鯖	50	
		味噌	13									
		ご飯				ご飯				ご飯		