

★北辰館食堂から【2017年6月】

毎日20℃を超える日が続いています。朝晩はまだ気温が低いので温度調節が難しいですね。これから梅雨を迎え食中毒の発生が多くなります。食品の取り扱い温度や調理済食品の温度管理を徹底し、食中毒の発生防止に努めます。また、体調を崩しやすい時期です。体調がすぐれない場合は無理をせずに担当の先生に申し出てください。

■平成29年6月分 献立表

日付	曜日	朝食	栄養量		夕食	栄養量			
6/1	木	ご飯	EN	1088	kcal	ワンタン麺	EN	1141	kcal
		さばの味噌焼き	蛋	40.2	g	いかの南蛮	蛋	41.7	g
		ソーゼツ ピリ辛ケチャップ	加	397	mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	加	237	mg
		みそ汁(大根・油揚げ)	鉄	4.4	mg	ヨーグルト	鉄	2.1	mg
		オレンジ	塩	5.6	g		塩	10.8	g
		牛乳	脂	41.1	g		脂	32.7	g
6/2	金	ロールパン	EN	853	kcal	ご飯	EN	1100	kcal
		チキントマト煮	蛋	35.6	g	海老カツ	蛋	39.0	g
		明太スパ	加	294	mg	マカロニサラダ	加	263	mg
		コーンスープ	鉄	2.1	mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.5	mg
		牛乳	塩	4.4	g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	4.2	g
			脂	35.2	g	ヨーグルト	脂	37.9	g
6/3	土	ご飯	EN	974	kcal	ご飯	EN	1045	kcal
		豚肉とキャベツのカレー炒め	蛋	38.4	g	鶏肉のガーリック醤油焼き	蛋	43.3	g
		めかぶとろろ	加	399	mg	ひじきと切干大根の炒り煮	加	305	mg
		みそ汁(白菜・油揚げ)	鉄	3.9	mg	みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	4.3	mg
		バナナ	塩	3.1	g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.2	g
		牛乳	脂	29.6	g	ヨーグルト	脂	37.4	g
6/4	日	ご飯	EN	1079	kcal	ご飯	EN	1433	kcal
		メンチカツ	蛋	40.1	g	ビーフシチュー	蛋	35.2	g
		卵の花	加	393	mg	クリームコロッケ	加	265	mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	5.3	mg	スープ(卵・わかめ)	鉄	4.6	mg
		納豆	塩	4.7	g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	7.3	g
		ハムサラダ(サラダバー)	脂	34.1	g	ヨーグルト	脂	74.0	g
6/5	月	ご飯	EN	1093	kcal	ご飯	EN	1015	kcal
		和風ハンバーグ	蛋	35.9	g	若鶏のピーナッツ唐揚げ	蛋	43.8	g
		ツナマカロニサラダ	加	340	mg	刺身サーモン	加	187	mg
		みそ汁(大根・麩)	鉄	4.6	mg	みそ汁(じゃがいも・わかめ)	鉄	3.2	mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	4.2	g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	4.4	g
		牛乳	脂	43.6	g	ヨーグルト	脂	32.3	g

6/6	火	ご飯	EN	919;kcal	ご飯	EN	958;kcal
		さんまの生姜煮	蛋	30.3:g	豚肉のBBQ炒め	蛋	55.7:g
		牛肉と蓮根の炒め物	加	367:mg	冷奴	加	278:mg
		みそ汁(じゃがいも・わかめ)	鉄	3.8:mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	4.3:mg
		バナナ 牛乳	塩 脂	3.4:g 22.3:g	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー) ヨーグルト	塩 脂	3.8:g 23.6:g
6/7	水	ご飯	EN	1009;kcal	キーマカレー	EN	792;kcal
		もやしと豚肉の炒め物	蛋	36.3:g	パンキンサラダ	蛋	27.3:g
		ミニかに玉	加	373:mg	スープ(卵・ワカメ)	加	238:mg
		みそ汁(小松菜・わかめ)	鉄	3.4:mg	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	鉄	4.4:mg
		シーザーサラダ(サラダバー) 牛乳	塩 脂	4.6:g 37.6:g	ヨーグルト	塩 脂	3.5:g 43.8:g
6/8	木	スパゲッティミートソース	EN	723;kcal	ソース焼きそば	EN	1006;kcal
		コーンスープ	蛋	26.2:g	レバにら炒め	蛋	34.5:g
		パインアップル 牛乳	加	283:mg	中華スープ(白菜・わかめ)	加	243:mg
			鉄	2.6:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	鉄	5.1:mg
			塩 脂	3.3:g 31.0:g	ヨーグルト	塩 脂	5.3:g 45.0:g
6/9	金	ご飯	EN	1036;kcal	ご飯	EN	1147;kcal
		照り焼きチキン	蛋	35.1:g	豚肉の味噌漬け焼き	蛋	44.1:g
		ポテトサラダ	加	334:mg	ペンの明太子和え	加	350:mg
		みそ汁(大根・麩)	鉄	3.3:mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	4.5:mg
		トマトサラダ(サラダバー) 牛乳	塩 脂	4.5:g 35.7:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ ヤクルトジョア	塩 脂	4.7:g 41.7:g
6/10	土	ご飯	EN	806;kcal	ご飯	EN	1196;kcal
		イカフライ	蛋	25.0:g	ロースとんかつ	蛋	47.6:g
		牛蒡の金平	加	95:mg	ポテトサラダ	加	215:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	2.9:mg	みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄	3.9:mg
		みかん・オレンジジュース	塩 脂	2.6:g 12.4:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー) ヨーグルト	塩 脂	4.2:g 44.2:g
6/11	日	ご飯	EN	958;kcal	牛丼	EN	964;kcal
		焼魚・塩さけ	蛋	44.5:g	ワカメともやしの和え物	蛋	42.7:g
		切干大根の煮物	加	412:mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	加	258:mg
		みそ汁(しめじ・小松菜)	鉄	4.5:mg	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	鉄	4.3:mg
		納豆 ハムサラダ(サラダバー) 牛乳	塩 脂	4.2:g 27.1:g	ヨーグルト	塩 脂	4.9:g 27.4:g

6/12	月	ご飯	EN	953;kcal	ご飯	EN	1064;kcal
		コーンコロッケ	蛋	30.7:g	鶏ももトマトチリソース	蛋	37.8:g
		いかとアスパラのバター炒め	加	318:mg	春雨サラダ	加	239:mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	2.8:mg	スープ(もやし・ワカメ)	鉄	3.7:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.5:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	4.5:g
		牛乳	脂	27.6:g	ヨーグルト	脂	37.1:g
6/13	火	ご飯	EN	949;kcal	親子丼	EN	1036;kcal
		ハムエッグ	蛋	29.7:g	しめじと厚揚げの生姜炒め	蛋	56.1:g
		ごぼうサラダ	加	385:mg	みそ汁(大根・にら)	加	354:mg
		みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	鉄	3.8:mg	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	鉄	6.8:mg
		バナナ	塩	3.3:g	ヨーグルト	塩	7.5:g
		牛乳	脂	29.1:g		脂	23.8:g
6/14	水	ご飯	EN	1070;kcal	冷やしうどん	EN	812;kcal
		さばの味噌煮	蛋	42.7:g	天ぷら盛り合せ	蛋	35.7:g
		肉焼売	加	397:mg	みそ汁(白菜・板麩)	加	329:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	4.8:mg	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	鉄	4.0:mg
		生卵	塩	5.6:g	ヨーグルト	塩	5.0:g
		シーザーサラダ(サラダバー)	脂	38.0:g		脂	28.5:g
		牛乳					
6/15	木	ご飯	EN	862;kcal	ご飯	EN	957;kcal
		若鶏のごま照焼	蛋	34.6:g	たらのムニエル	蛋	35.8:g
		目玉焼き	加	372:mg	ミートボールのクリーム煮	加	199:mg
		みそ汁(大根・にら)	鉄	3.7:mg	スープ(卵・ほうれん草)	鉄	2.8:mg
		パインアップル	塩	3.5:g	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	塩	4.4:g
		牛乳	脂	22.0:g	ヤクルトソフール	脂	33.0:g
6/16	金	コッペパン	EN	876;kcal	ご飯	EN	1236;kcal
		ポークケチャップ	蛋	28.8:g	照り焼きハンバーグ	蛋	40.3:g
		ハッシュドポテト	加	237:mg	冷製トマトスパ	加	252:mg
		コーンスープ	鉄	2.9:mg	ワカメスープ	鉄	5.2:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	4.3:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	4.3:g
		カフェオレ	脂	38.7:g	ヨーグルト	脂	47.0:g
6/17	土	ご飯	EN	759;kcal	ご飯	EN	1148;kcal
		焼き魚・あじ味噌漬け	蛋	32.8:g	麻婆豆腐	蛋	45.8:g
		めかぶとろろ	加	373:mg	小龍包	加	317:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	2.8:mg	中華スープ(春雨・卵)	鉄	4.5:mg
		オレンジ	塩	3.0:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.0:g
		牛乳	脂	13.6:g	ヨーグルト	脂	43.0:g

6/18	日	ご飯	EN	1038	kcal	ご飯	EN	1195	kcal
		ウィンナースクランブルエッグ	蛋	34.4	g	ミックスグリル (ハバ・グ・えびフライ・唐揚げ)	蛋	50.3	g
		スパサラ	加	340	mg	みそ汁 (ほうれん草・油揚げ)	加	368	mg
		スープ (わかめ・もやし)	鉄	3.4	mg	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	鉄	4.8	mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	5.1	g	牛乳	塩	5.8	g
		牛乳	脂	40.7	g		脂	44.5	g
6/19	月	ご飯	EN	986	kcal	ジャージャー丼	EN	1090	kcal
		鶏ササミフライ	蛋	35.7	g	青梗菜の塩炒め	蛋	44.1	g
		春雨サラダ	加	335	mg	中華スープ (卵・わかめ)	加	297	mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	3.0	mg	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	鉄	5.7	mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	4.1	g	ヨーグルト	塩	3.0	g
		牛乳	脂	25.6	g		脂	42.9	g
6/20	火	ご飯	EN	905	kcal	ご飯	EN	1103	kcal
		豚肉と野菜の炒め	蛋	30.8	g	タンドリーチキン	蛋	50.1	g
		とろろ	加	322	mg	ツナマカロニサラダ	加	276	mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	3.4	mg	みそ汁 (大根・油揚げ)	鉄	4.7	mg
		バナナ	塩	3.2	g	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	塩	5.4	g
		牛乳	脂	23.0	g	ヨーグルト	脂	38.0	g
6/21	水	ご飯	EN	1135	kcal	ご飯	EN	1124	kcal
		焼きビーフン	蛋	35.4	g	豚バラキムチ	蛋	40.6	g
		肉焼売	加	376	mg	春雨サラダ	加	220	mg
		みそ汁 (なめこ・豆腐)	鉄	3.6	mg	スープ (卵・しいたけ)	鉄	3.4	mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	5.4	g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	4.5	g
		牛乳	脂	38.6	g	ヤクルトソフィール	脂	44.9	g
6/22	木	ご飯	EN	985	kcal	ワカメうどん	EN	837	kcal
		豆腐照り焼きハンバーグ	蛋	28.4	g	焼き鳥	蛋	30.4	g
		ポテトコーンサラダ	加	348	mg	みそ汁 (小松菜・豆腐)	加	255	mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	3.2	mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	鉄	3.1	mg
		パインアップル	塩	3.6	g	ヨーグルト	塩	10.1	g
		牛乳	脂	32.2	g		脂	31.1	g
6/23	金	ロールパン	EN	849	kcal	ご飯	EN	1083	kcal
		フライドチキン	蛋	30.2	g	牛カルビ焼	蛋	41.9	g
		コーングラタン	加	335	mg	もやしのナムル	加	331	mg
		ミネストローネ	鉄	1.9	mg	中華スープ (卵・白菜・わかめ)	鉄	4.6	mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	5	g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	2.9	g
		牛乳	脂	42.2	g	ヤクルトジョア	脂	41.4	g

6/24	土	ご飯	EN	774;kcal	メンチカツカレー	EN	1018;kcal	
		焼魚・塩さけ	蛋	26.7:g	ワカメと玉葱の和え物	蛋	30.9:g	
		じゃがバター	加	78:mg	みそ汁(白菜・油揚げ)	加	283:mg	
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	2.9:mg	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	鉄	4.6:mg	
		100%りんごジュース	塩	4.2:g	ヨーグルト	塩	6:g	
			脂	12.4:g		脂	29.4:g	
6/25	日	ご飯	EN	973;kcal	ご飯	EN	1058;kcal	
		オムレツ	蛋	31.7:g	チキン南蛮	蛋	43.1:g	
		ごぼうと鶏肉のマヨ和え	加	320:mg	もやしの洋風和え	加	252:mg	
		スープ(ほうれん草・卵)	鉄	3.3:mg	みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	3.4:mg	
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	3.1:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.9:g	
			脂	37.0:g		脂	37.1:g	
6/26	月	ご飯	EN	979;kcal	ご飯	EN	1055;kcal	
		豚肉とキャベツの味噌炒め	蛋	30.7:g	トンテキ	蛋	37.6:g	
		玉子焼き	加	339:mg	なすとオクラのマリネ	加	239:mg	
		みそ汁(大根・にら)	鉄	3.2:mg	みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	3.6:mg	
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.0:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	7.0:g	
			脂	36.3:g		脂	35.5:g	
6/27	火	ご飯	EN	883;kcal	ご飯	EN	1026;kcal	
		目玉焼き	蛋	28.6:g	八宝菜	蛋	35.4:g	
		肉じゃが	加	303:mg	春巻	加	205:mg	
		みそ汁(じゃが芋・ほうれん草)	鉄	3.3:mg	春雨スープ	鉄	2.6:mg	
		バナナ	塩	3.4:g	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	塩	5.3:g	
			脂	19.5:g		脂	32.8:g	
6/28	水	コーンとじゃが芋のカレーライス	EN	950;kcal	ご飯	EN	1137;kcal	
		シーザーサラダ(サラダバー)	蛋	29.0:g	鶏肉のスタミナ炒め	蛋	43.8:g	
		スープ(もやし・ワカメ)	加	372:mg	焼き餃子	加	263:mg	
		牛乳	鉄	3.5:mg	みそ汁(大根・油揚げ)	鉄	4.3:mg	
			塩	3.5:g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	4.0:g	
			脂	31.5:g		脂	44.3:g	
6/29	木	ご飯	EN	1106;kcal	ご飯	EN	1141;kcal	
		ミートボールのトマトソース煮	蛋	33.9:g	鱈の味噌漬け焼き	蛋	41.3:g	
		ジャーマンポテト	加	336:mg	豚冷しゃぶ	加	250:mg	
		みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	3.9:mg	すまし汁	鉄	4.6:mg	
		オレンジ	塩	7.1:g	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	塩	3.6:g	
			脂	40.6:g		脂	47.9:g	
							ヨーグルト	

6/30	金	ご飯	EN	838;kcal	ご飯	EN	1281;kcal
		いわしの生姜煮	蛋	29.2;g	牛肉の甜面醬炒め	蛋	40.1;g
		とろろ	加	346;mg	キムチ奴	加	294;mg
		たたき胡瓜	鉄	3.8;mg	中華スープ(卵・もやし)	鉄	5.0;mg
		みそ汁(じゃがいも・わかめ)	塩	4.3;g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	2.9;g
		トマトサラダ(サラダバー)	脂	19.1;g	ヨーグルト	脂	64.4;g
		牛乳					

- ・ご飯、汁物はおかわり自由です。ただし食べ残しは禁止とします。
- ・仕入の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・食堂への食料品・飲料品の持ち込み・持ち出しは衛生上禁止とします。