

★北辰館食堂から【2017年8月】

連日暑い日が続いています。皆さん体調はいかがでしょう。暑いと食欲も落ちてしまいますが、スタミナをつけるために肉などたんぱく質を摂取することが大事です。また、クエン酸は疲労回復を促す成分で、レモンや梅干し、酢など酸っぱいものを摂取するといいでしょう。暑い夏を元気にのりきましょう。

※閉寮期間:8月9日夕食から8月19日朝食まで

■平成29年8月分 献立表

日付	曜日	朝食	栄養量	夕食	栄養量
8/1	火	ご飯	EN 853;kcal	ご飯	EN 1164;kcal
		コーンクリームコロッケ	蛋 21.6:g	胡麻味噌チキン	蛋 57.4:g
		茄子のミートソース	加 342:mg	ワカメと玉葱の和え物	加 266:mg
		スープ(卵・ワカメ)	鉄 2.1:mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄 4.7:mg
		オレンジ	塩 3.8:g	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	塩 5.4:g
		牛乳	脂 24.9:g	ヨーグルト	脂 43.5:g
8/2	水	ご飯	EN 1013;kcal	ご飯	EN 1126;kcal
		焼き魚・さば塩焼き	蛋 39.5:g	豚バラスタミナ炒め	蛋 39.0:g
		キャベツと豚肉炒め	加 370:mg	ほうれん草のナムル	加 272:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄 3.5:mg	みそ汁(大根・油揚げ)	鉄 4.6:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩 3.5:g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩 4.8:g
		牛乳	脂 37.3:g	ヨーグルト	脂 49.2:g
8/3	木	ご飯	EN 1050;kcal	サラダうどん	EN 851;kcal
		チキンカツ	蛋 33.2:g	豚の角煮	蛋 32.3:g
		切干大根の煮物	加 361:mg	漬け物	加 195: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 2.4:mg
		100%りんごジュース	塩 3.8:g	ヨーグルト	塩 4.0:g
		牛乳	脂 28.8:g		脂 37.9:g
8/4	金	ご飯	EN 1036;kcal	ご飯	EN 1026;kcal
		スクランブルエッグ	蛋 40.5:g	和風ポークステーキ	蛋 42.6:g
		チキンナゲット	加 375:mg	もやしとツナの和え物	加 223:mg
		スープ(にら・卵)	鉄 4.0:mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄 3.3:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩 4.4:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩 4.3:g
		牛乳	脂 40.0:g	ヨーグルト	脂 33.6:g
8/5	土	ご飯	EN 900;kcal	ロースカツカレー	EN 996;kcal
		豆腐ハンバーグ	蛋 28.1:g	福神漬	蛋 28.7:g
		ハムサラダ(サラダバー)	加 329:mg	みそ汁(白菜・ワカメ)	加 252:mg
		みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)	鉄 3.2:mg	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	鉄 4.5:mg
		バナナ	塩 3.5:g	ヨーグルト	塩 5.3:g
		牛乳	脂 26.2:g		脂 26.6:g

8/6	日	<p>ご飯</p> <p>メンチカツ</p> <p>胡瓜とちくわのマヨ和え</p> <p>みそ汁（なめこ・豆腐）</p> <p>ハムサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1002 kcal</p> <p>31.7 g</p> <p>321 mg</p> <p>3.6 mg</p> <p>4.2 g</p> <p>34.6 g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>みそ汁(玉葱・豆麴)</p> <p>オクラ&amp;ハムサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1023 kcal</p> <p>34.9 g</p> <p>200 mg</p> <p>2.8 mg</p> <p>4.0 g</p> <p>35.4 g</p>
8/7	月	<p>ご飯</p> <p>てりやきチキン</p> <p>おから炒り</p> <p>みそ汁（ほうれん草・油揚げ）</p> <p>コーンサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1097 kcal</p> <p>40.1 g</p> <p>352 mg</p> <p>3.8 mg</p> <p>4.8 g</p> <p>40.1 g</p>	<p>牛丼</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>みそ汁（なめこ・豆腐）</p> <p>ワカメ&amp;コーンサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1045 kcal</p> <p>45.5 g</p> <p>346 mg</p> <p>5.6 mg</p> <p>4.9 g</p> <p>32.5 g</p>
8/8	火	<p>ご飯</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>めかふとろろ</p> <p>みそ汁（大根・油揚げ）</p> <p>みかん・オレンジジュース</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>901 kcal</p> <p>32.0 g</p> <p>370 mg</p> <p>3.3 mg</p> <p>3.4 g</p> <p>20.3 g</p>	<p>ご飯</p> <p>デミグラスハンバーグ</p> <p>玉子サラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>蒸し鶏&amp;海草サラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1138 kcal</p> <p>48.8 g</p> <p>218 mg</p> <p>5.4 mg</p> <p>4.0 g</p> <p>45.9 g</p>
8/9	水	<p>ご飯</p> <p>若鶏のごま照焼</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>みそ汁(白菜・ワカメ)</p> <p>シーザーサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>981 kcal</p> <p>34.6 g</p> <p>430 mg</p> <p>3.4 mg</p> <p>4.6 g</p> <p>33.0 g</p>		<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>kcal</p> <p>g</p> <p>mg</p> <p>mg</p> <p>g</p> <p>g</p>
8/10	木		<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>kcal</p> <p>g</p> <p>mg</p> <p>mg</p> <p>g</p> <p>g</p>		<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>kcal</p> <p>g</p> <p>mg</p> <p>mg</p> <p>g</p> <p>g</p>
8/11	金		<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>kcal</p> <p>g</p> <p>mg</p> <p>mg</p> <p>g</p> <p>g</p>		<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>kcal</p> <p>g</p> <p>mg</p> <p>mg</p> <p>g</p> <p>g</p>

8/12	土		EN		kcal g mg mg g g		EN		kcal g mg mg g g
8/13	日		EN		kcal g mg mg g g		EN		kcal g mg mg g g
8/14	月		EN		kcal g mg mg g g		EN		kcal g mg mg g g
8/15	火		EN		kcal g mg mg g g		EN		kcal g mg mg g g
8/16	水		EN		kcal g mg mg g g		EN		kcal g mg mg g g
8/17	木		EN		kcal g mg mg g g		EN		kcal g mg mg g g

8/18	金		EN		kcal g mg mg g g		EN		kcal g mg mg g g
8/19	土		EN		kcal g mg mg g g	ご飯 ソースチキンカツ スパサラ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN	1218	kcal g mg mg g g
8/20	日	ご飯 ケチャップウィンナー 肉焼売 みそ汁(なめこ・豆腐) ハムサラダ 牛乳	EN	1084	kcal g mg mg g g	ご飯 豚肉の生姜焼き 切昆布の煮物 みそ汁(玉葱・豆麴) オクラ&ハムサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN	960	kcal g mg mg g g
8/21	月	ご飯 焼魚・塩さけ 茄子の味噌炒め みそ汁(小松菜・豆腐) コーンサラダ 牛乳	EN	902	kcal g mg mg g g	カレーライス いかリングフライ スープ(卵・にら) ワカメ&コーンサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN	850	kcal g mg mg g g
8/22	火	ご飯 オムレツのスパサラ添え ハッシュドポテト オニオンスープ オレンジ 牛乳	EN	935	kcal g mg mg g g	冷やし坦々麺 焼き餃子 スープ(卵・ほうれん草) 蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN	959	kcal g mg mg g g
8/23	水	ご飯 焼き魚(さば塩焼き) ごぼうサラダ みそ汁(えのき・油揚げ) シーザーサラダ(サラダバー) 牛乳	EN	1052	kcal g mg mg g g	ご飯 チーズハンバーグ もやしの洋風和え コーンクリームスープ きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN	1181	kcal g mg mg g g

8/24	木	<p>ご飯</p> <p>目玉焼き</p> <p>肉じゃが</p> <p>みそ汁（大根・油揚げ・小ねぎ）</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p>	EN	924:kcal	<p>蛋白</p> <p>29.7:g</p> <p>加</p> <p>336:mg</p> <p>鉄</p> <p>3.6:mg</p> <p>塩</p> <p>3.4:g</p> <p>脂</p> <p>21.8:g</p>	<p>ご飯</p> <p>白身魚のムニエル</p> <p>豚肉冷しゃぶ</p> <p>みそ汁（小松菜・豆腐）</p> <p>ナッツ&amp;アボカドサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	EN	1098:kcal	<p>蛋白</p> <p>51.2:g</p> <p>加</p> <p>256:mg</p> <p>鉄</p> <p>3.7:mg</p> <p>塩</p> <p>3.6:g</p> <p>脂</p> <p>41.0:g</p>
8/25	金	<p>ご飯</p> <p>フライドチキン</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>みそ汁(白菜・ワカメ)</p> <p>トマトサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	EN	1040:kcal	<p>蛋白</p> <p>34.4:g</p> <p>加</p> <p>318:mg</p> <p>鉄</p> <p>2.9:mg</p> <p>塩</p> <p>4.0:g</p> <p>脂</p> <p>38.5:g</p>	<p>ご飯</p> <p>チキン南蛮</p> <p>コーンバター</p> <p>スープ（にら・もやし）</p> <p>フライドオニオン&amp;フロッキーのサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	EN	1090:kcal	<p>蛋白</p> <p>37.3:g</p> <p>加</p> <p>171:mg</p> <p>鉄</p> <p>2.5:mg</p> <p>塩</p> <p>4.3:g</p> <p>脂</p> <p>39.8:g</p>
8/26	土	<p>ご飯</p> <p>焼き魚（あじ味噌漬け）</p> <p>じゃがいもと挽肉のカレー炒め</p> <p>みそ汁（ほうれん草・豆腐）</p> <p>100%りんごジュース</p>	EN	807:kcal	<p>蛋白</p> <p>28.8:g</p> <p>加</p> <p>119:mg</p> <p>鉄</p> <p>3.6:mg</p> <p>塩</p> <p>2.9:g</p> <p>脂</p> <p>12.1:g</p>	<p>ソース焼きそば</p> <p>春巻</p> <p>中華スープ（卵・白菜・わかめ）</p> <p>ツナ&amp;ビーンズサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	EN	900:kcal	<p>蛋白</p> <p>31.7:g</p> <p>加</p> <p>216:mg</p> <p>鉄</p> <p>2.8:mg</p> <p>塩</p> <p>5.4:g</p> <p>脂</p> <p>35.2:g</p>
8/27	日	<p>ご飯</p> <p>白身魚フライ</p> <p>厚揚げとキャベツの味噌炒め</p> <p>みそ汁(小松菜・麩)</p> <p>ハムサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	EN	1083:kcal	<p>蛋白</p> <p>42.4:g</p> <p>加</p> <p>476:mg</p> <p>鉄</p> <p>4.6:mg</p> <p>塩</p> <p>4.8:g</p> <p>脂</p> <p>34.5:g</p>	<p>ご飯</p> <p>牛カルビ焼肉</p> <p>小松菜の辛子あえ</p> <p>みそ汁（白菜・豆麩）</p> <p>オクラ&amp;ハムサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	EN	1081:kcal	<p>蛋白</p> <p>42.5:g</p> <p>加</p> <p>324:mg</p> <p>鉄</p> <p>5.8:mg</p> <p>塩</p> <p>3.7:g</p> <p>脂</p> <p>41.2:g</p>
8/28	月	<p>ご飯</p> <p>ハムエッグ</p> <p>牛肉とごぼうの炒り煮</p> <p>みそ汁（大根・にら・豆腐）</p> <p>コーンサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	EN	964:kcal	<p>蛋白</p> <p>30.1:g</p> <p>加</p> <p>346:mg</p> <p>鉄</p> <p>3.6:mg</p> <p>塩</p> <p>3.5:g</p> <p>脂</p> <p>32.3:g</p>	<p>ご飯</p> <p>豚バラ麻婆</p> <p>春雨サラダ</p> <p>スープ（ほうれん草・卵）</p> <p>ワカメ&amp;コーンサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	EN	1094:kcal	<p>蛋白</p> <p>36.7:g</p> <p>加</p> <p>265:mg</p> <p>鉄</p> <p>4.2:mg</p> <p>塩</p> <p>4.7:g</p> <p>脂</p> <p>39.3:g</p>
8/29	火	<p>ご飯</p> <p>焼きビーフン</p> <p>ミニかに玉</p> <p>みそ汁（なめこ・豆腐）</p> <p>パインアップル</p> <p>牛乳</p>	EN	1050:kcal	<p>蛋白</p> <p>33.6:g</p> <p>加</p> <p>333:mg</p> <p>鉄</p> <p>3.4:mg</p> <p>塩</p> <p>5.3:g</p> <p>脂</p> <p>30.9:g</p>	<p>ご飯</p> <p>ガーリックチキン</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>みそ汁（大根・油揚げ）</p> <p>蒸し鶏&amp;海草サラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	EN	1184:kcal	<p>蛋白</p> <p>56.6:g</p> <p>加</p> <p>220:mg</p> <p>鉄</p> <p>3.8:mg</p> <p>塩</p> <p>4.9:g</p> <p>脂</p> <p>45.6:g</p>

8/30	水	ロールパン	EN	889;kcal	ハヤシライス	EN	1148;kcal
		てりやきハンバーグ	蛋	39.9:g	チキンナゲット	蛋	33.1:g
		スクランブルエッグ	加	404:mg	スープ(卵・ワカメ)	加	235:mg
		コーンスープ	鉄	4.2:mg	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	鉄	2.4:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	4.7:g	ヨーグルト	塩	4.3:g
		牛乳	脂	47.3:g		脂	61.6:g
8/31	木	ご飯	EN	962;kcal	ご飯	EN	1138;kcal
		鶏肉のトマト煮	蛋	28.3:g	さばの辛味噌焼き	蛋	42.0:g
		パンブキンサラダ	加	110:mg	肉じゃが	加	217:mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄	4.0:mg	みそ汁(玉葱・豆麴)	鉄	4.2:mg
		グレープジュース	塩	3.7:g	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	塩	4.2:g
			脂	22.2:g	ヨーグルト	脂	39.9:g

- ・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。