

中学1年生お弁当 メニュー表

2016年 6月

明法学院

			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
主 菜			デミグラス ハンバーグ	鶏の照焼き	豚肉の味噌炒め	お休み
副 菜			エビフライ	スクランブルエッグ	春巻	
副 菜			コールスローサラダ	ネギチャーシュー	大学芋	
漬 物			漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	
カロリー/塩分			885kcal / 3.3g	881kcal / 2.5g	859kcal / 2.6g	
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
主 菜	チキンカツ	グリルチキン	サーモンムニエル タルタルソース	肉野菜炒め	ミックスグリル (ハンバーグ・ウィンナー・ベー コン)	豚肉の竜田揚げ
副 菜	野菜炒め	なすの揚げ出し	カニクリームコロッケ	豆腐ハンバーグ	オムレツ	鶏ささ身のマヨ和え
副 菜	スパゲティーサラダ	ツナサラダ	きのこのバター炒め	玉ねぎのマヨ醤油和え	ポテトサラダ	筑前煮
漬 物	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分	810kcal / 2.0g	864kcal / 3.0g	918kcal / 2.9g	891kcal / 2.9g	959kcal / 3.5g	856kcal / 3.2g
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
日替弁当	シーフードフライ (サーモンフライ・イカフライ・ホ タテ風味フライ)	鶏の唐揚げ	中華盛り合わせ (餃子・シューマイ・春巻)	肉じゃが	ホイコーロー	すき焼き風煮
副 菜	ジャーマンポテト	コロッケ	もやし炒め	白身魚フライ	串カツ	ちくわの磯辺揚げ
副 菜	ハムサラダ	がんもの煮付	キャベツときゅうりの塩もみサラダ	えのきとコーンのバター炒め	春雨サラダ	コーンサラダ
漬 物	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分	962kcal / 3.2g	906kcal / 2.9g	982kcal / 3.4g	903kcal / 3.1g	814kcal / 2.7g	839kcal / 2.7g
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
主 菜	カツ煮	スタミナ焼肉	油淋鶏	ねぎ塩豚焼肉	親子煮	豚肉の中華うま煮
副 菜	シューマイ	餃子フライ	イカステーキ	肉団子のチリソース	ししゃもフライ	餃子
副 菜	マカロニサラダ	きんぴらごぼう	ナムル	たたききゅうり	揚げ出し豆腐	メンマともやしのラー油和え
漬 物	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分	906kcal / 2.9g	978kcal / 3.0g	832kcal / 3.0g	857kcal / 3.0g	975kcal / 2.4g	810kcal / 2.2g
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
主 菜	アジフライ& メンチカツ	豚肉と大根の煮物 煮玉子添え	チキンのトマト煮	豚肉の生姜焼き		
副 菜	つくね串	海老カツ	イカリングフライ	ほうれん草のソテー		
副 菜	ブロッコリーサラダ	ニラともやしのおひたし	ごぼうサラダ	こんにゃくの旨煮		
漬 物	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干		
カロリー/塩分	931kcal / 3.0g	896kcal / 3.3g	839kcal / 2.4g	867kcal / 2.3g		

※尚、市場休場等により、メニューの内容が多少変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

～栄養メモ～

【健康のためのヒント～食生活編～】

「食生活の改善(健康的な食生活4つのポイント)」

- ①野菜は1日350g以上食べる(1食あたり119g目安)
- ②塩分は1日7g以下に抑える
- ③果物は1日99gを目安に食べる
- ④脂肪の摂り過ぎに注意する
- ⑤食べ過ぎない(腹7分目)



一日5皿の野菜を食べましょう！(目安:1皿70g)