

中学1年生お弁当メニュー表

2017年 7月

明法学院

						1日(土)
日替弁当						カニクリームコロッケ & エビフライ
副 菜						スクランブルエッグ
副 菜						きのご炒め
カロリー/塩分						939kcal / 2.7g
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
日替弁当	とんかつ	豚肉の生姜焼き	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)	親子煮	鶏の照焼き	ホイコーロー
副 菜	目玉焼き	ほうれん草とベーコンのソテー	ジャーマンポテト	コロッケ	ししゃもフライ	揚げ餃子
副 菜	里芋の煮物	コーンサラダ	ごぼうサラダ	がんもの煮付	ネギチャーシュー	長芋のたたき
カロリー/塩分	925kcal / 3.3g	877kcal / 2.3g	962kcal / 3.2g	925kcal / 2.4g	871kcal / 2.5g	864kcal / 2.7g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
日替弁当	カツ煮	自宅学習		豚肉と茄子の味噌マヨ炒め	自宅学習	
副 菜	シュウマイ			アジフライ		
副 菜	ポテトサラダ			玉ねぎのマヨ醤油和え		
カロリー/塩分	906kcal / 2.9g			927kcal / 2.4g		
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
日替弁当	海の日	自宅学習		和風おろしハンバーグ	短縮営業 (カレー・麺類のみ)	
副 菜				春巻		
副 菜				ほうれん草の胡麻和え		
カロリー/塩分				947kcal / 2.8g		
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
日替弁当	短縮営業 (カレー・麺類のみ)					
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						

※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)