

中学1年生お弁当 メニュー表

2015年 5月

明法学院

					1日(金)	2日(土)				
日替弁当					とんかつ	豚焼肉				
副 菜					焼魚	昆布入り卵焼き				
副 菜					こんにゃくの炒り煮	玉ねぎのマヨ醤油和え				
漬 物					漬物・梅干	漬物・梅干				
カロリー/塩分					858kcal / 2.7g	891kcal / 2.9g				
					4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
日替弁当	みどりの日	こどもの日	振替休日	お休み	豚肉の味噌炒め	すき焼き風煮				
副 菜					カレーコロッケ	なすとソーセージ炒め				
副 菜					青菜の卵とじ	オムレツ				
漬 物					漬物・梅干	漬物・梅干				
カロリー/塩分					884kcal / 3.0g	839kcal / 2.7g				
					11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
日替弁当	メンチカツ	鶏の唐揚げ	焼そば&チャーハン	肉野菜炒め	カツ煮	弁当お休み				
副 菜	春巻	ソーセージ炒め	目玉焼き	エビフライ	シュウマイ					
副 菜	大学芋	スパゲティーサラダ	フライドポテト	こんにゃく旨煮	マカロニサラダ					
漬 物	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干					
カロリー/塩分	859kcal / 2.6g	826kcal / 3.2g	794kcal / 2.5g	758kcal / 2.1g	906kcal / 2.9g					
					18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
日替弁当	チキン南蛮	ハンバーグ	鶏の照焼き	ミックスフライ	豚肉の生姜焼き	おにぎり 唐揚げ&ウィンナー				
副 菜	ビーマン肉詰めフライ	餃子フライ	スクランブルエッグ	肉団子のチリソース	ししゃもフライ	玉子焼き				
副 菜	ナムル	きのこのバター炒め	ネギチャーシュー	ポテトサラダ	ほうれん草のソテー	コールスローサラダ				
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	919kcal / 3.0g	885kcal / 3.3g	881kcal / 2.5g	899kcal / 2.0g	867kcal / 2.3g	835kcal / 3.4g				
					25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
日替弁当	ミルフィーユカツ	油淋鶏	麻婆豆腐	豚キムチ炒め	チキンカツ	親子煮				
副 菜	餃子	カニクリームコロッケ	鶏ささみのマヨ和え	つくね串	野菜炒め	コロッケ				
副 菜	きゅうりの和え物	ハムサラダ	茄子の炒め物	うま塩キャベツ	ブロッコリーサラダ	がんもの煮付				
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	911kcal / 2.7g	988kcal / 3.1g	868kcal / 2.2g	846kcal / 3.0g	810kcal / 2.0g	975kcal / 2.4g				

※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5つのポイント)」
- ①野菜は1日350g以上食べる(1食あたり120g目安)
 - ②塩分は1日8g以下に抑える
 - ③果物は1日100g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8分目)



一日5皿の野菜を食べましょう！(目安:1皿70g)