

# 中学1年生お弁当メニュー表

2018年 6月

明法学院

					1日(金)	2日(土)
日替弁当					デミグラスハンバーグ	ねぎ塩豚焼肉
副菜					シュウマイ	肉団子のチリソース
副菜					ポテトサラダ	ハムサラダ
カロリー/塩分					912kcal / 3.3g	899kcal / 3.1g
4日(月)		5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9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)	チンジャオロース	カツ煮	豚肉の竜田揚げ	豚肉と茄子の味噌マヨ炒め	食堂休業 (保護者会)
副菜	ジャーマンポテト	オムレツ	もやし炒め	鶏ささ身のマヨ和え	アジフライ	
副菜	ごぼうサラダ	こんにゃくの炒り煮	大学芋	きんぴらごぼう	長芋のたたき	
カロリー/塩分	962kcal / 3.2g	910kcal / 2.9g	906kcal / 2.9g	876kcal / 3.2g	921kcal / 2.3g	
11日(月)		12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
日替弁当	チキン南蛮	油淋鶏	カニクリームコロッケ & エビフライ	チキンのトマト煮	スタミナ焼肉	サーモンムニエルタルタルソース
副菜	ビーマン肉詰めフライ	青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	イカリングフライ	ハムカツ	串カツ
副菜	ニラともやしの中華和え	春雨サラダ	きのこ炒め	コールスローサラダ	ブロッコリーのマヨ和え	スパゲティーサラダ
カロリー/塩分	901kcal / 3.0g	832kcal / 3.0g	939kcal / 2.7g	839kcal / 2.7g	958kcal / 3.0g	918kcal / 2.9g
18日(月)		19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
日替弁当	豚キムチ炒め	チキンカツおろし煮	肉野菜炒め	親子煮	豚肉の生姜焼き	とんかつ
副菜	つくね串	ちくわの磯辺揚げ	白身魚フライ	コロッケ	ほうれん草とベーコンのソテー	目玉焼き
副菜	うま塩キャベツ	キャベツと胡瓜の塩もみサラダ	マカロニサラダ	がんもの煮付	コーンサラダ	里芋の煮物
カロリー/塩分	846kcal / 3.0g	898kcal / 3.1g	865kcal / 3.0g	925kcal / 2.4g	877kcal / 2.3g	925kcal / 3.3g
25日(月)		26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
日替弁当	豚肉と大根の煮物 煮玉子添え	鶏の照焼き	ホイコーロー	すき焼き風煮	肉じゃが	和風おろしハンバーグ
副菜	海老カツ	ししゃもフライ	揚げ餃子	メンチカツ	豆腐ハンバーグ	春巻
副菜	もやしとメンマのラー油和え	ネギチャーシュー	玉ねぎのマヨ醤油和え	ツナサラダ	えのきとコーンのソテー	青菜の胡麻和え
カロリー/塩分	902kcal / 3.3g	871kcal / 2.5g	873kcal / 2.7g	839kcal / 2.7g	835kcal / 3.0g	947kcal / 2.8g

※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)