

2022年 1月 献立表 《 昼食 》

宇都宮短大附属中学

10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
	ポークカレー コンソメスープ ホタテ風味フライ ブロッコリーのミモザサラダ (825Kcal)	麻婆豆腐 御飯 牛乳 200ml 蒸しシューマイ ばんさんすう (780Kcal)	鶏肉のマスタード焼き 御飯 牛乳 200ml はんぺんフライ サラダ (929Kcal)	長崎ちゃんぽん 牛乳 200ml 揚げギョーザ ポテトサラダ (715Kcal)
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ミラノ風ポークカツレツ 御飯 牛乳 200ml 卵炒め ブロッコリーのツナ和え (838Kcal)	鶏肉の照焼丼 豆腐となめこの味噌汁 厚焼き卵 さつまサラダ (759Kcal)	魚の唐揚げ ソース 御飯 牛乳 200ml ジャーマンポテト ポン酢和え (755Kcal)	回鍋肉 御飯 卵の中華風スープ 春巻き (736Kcal)	ツナとトマトクリームスパゲティ 牛乳 200ml かぼちゃコロッケ チーズ入りサラダ (814Kcal)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ハンバーグ トマトソース スパソテー 御飯 コンソメスープ 豚肉とキャベツのカレー炒め (711Kcal)	《パンの日》 パン きのこと肉団子のブラウンシチュー 牛乳 200ml 手作り肉じゃがコロッケ ツナサラダ (799Kcal)	肉うどん 牛乳 200ml 揚げシューマイ レタスサラダ (827Kcal)	魚のタルタル焼き 御飯 牛乳 200ml 厚揚げの野菜あんかけ チンゲン菜のけずり和え (743Kcal)	鶏もも肉の唐揚げ 御飯 牛乳 200ml オムレツ コールスローサラダ (829Kcal)
31日 (月)				
チキンソテー 和風おろしソース 御飯 牛乳 200ml 竹輪のゴマ炒り煮 マカロニサラダ (803Kcal)				