

2024年度 給食経営管理実習 献立表

新型コロナの影響にて中止しておりました食堂形式の給食提供を4年ぶりに再開します。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

<喫食場所> 14号館 14105教室 <喫食時間>12:15~13:15 <金額>500円(税込み)

<喫食チケット> 当日 10:00~売り切れまで（まとめ買いは、1人5枚まで） 14105教室前にて販売します。

現金のみ取り扱い（おつりがないようにご協力お願いします。）

| 2024/5/7(火)                                                    | 2024/5/14(火)                                                   | 2024/5/21(火)                                                   | 2024/5/28(火)                                                   | 2024/6/4(火)                                                    | 2024/6/11(火)                                                   | 2024/6/18(火)                                                   | 2024/6/25(火)                                                   |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>胡麻和え<br>味噌汁<br>豆乳ゼリー                         | ごはん<br>鯖の香味だれ<br>小松菜のおひたし<br>豚汁<br>くずもち                        | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>おかか和え<br>中華スープ<br>フルーツヨーグルト               | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>添え野菜<br>味噌汁<br>わらび餅風                         | パン<br>ポークシチュー<br>サラダ<br>フルーツ                                   | ごはん<br>鰯のかば焼き<br>サラダ<br>ワカメスープ<br>レアチーズケーキ                     | いなりずし<br>千草焼き<br>すまし汁<br>水ようかん                                 | 冷やしうどん<br>ピリ辛いため<br>ごま団子<br>フルーツ                               |
| エネルギー(kcal) 700<br>たんぱく質(g) 27.0<br>脂質(g) 21.3<br>食塩相当量(g) 2.6 | エネルギー(kcal) 676<br>たんぱく質(g) 23.9<br>脂質(g) 17.9<br>食塩相当量(g) 2.5 | エネルギー(kcal) 634<br>たんぱく質(g) 30.3<br>脂質(g) 16.2<br>食塩相当量(g) 2.5 | エネルギー(kcal) 681<br>たんぱく質(g) 26.2<br>脂質(g) 21.6<br>食塩相当量(g) 2.7 | エネルギー(kcal) 621<br>たんぱく質(g) 26.5<br>脂質(g) 20.4<br>食塩相当量(g) 2.8 | エネルギー(kcal) 645<br>たんぱく質(g) 25.3<br>脂質(g) 18.7<br>食塩相当量(g) 2.4 | エネルギー(kcal) 618<br>たんぱく質(g) 19.0<br>脂質(g) 19.1<br>食塩相当量(g) 2.6 | エネルギー(kcal) 614<br>たんぱく質(g) 25.2<br>脂質(g) 14.0<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| <アレルギー><br>小麦・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま                                    | <アレルギー><br>小麦・乳・大豆・豚肉・ごま                                       | <アレルギー><br>小麦・大豆・乳・ごま・さけ・ゼラチン                                  | <アレルギー><br>小麦・大豆・卵・豚肉・鶏肉・ごま                                    | <アレルギー><br>小麦・乳・大豆・豚肉・ごま・りんご・キウイフルーツ                           | <アレルギー><br>小麦・乳・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま                                  | <アレルギー><br>小麦・卵・大豆・豚肉・ごま                                       | <アレルギー><br>小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま・オレンジ                               |
| 2024/5/9(木)                                                    | 2024/5/16(木)                                                   | 2024/5/23(木)                                                   | 2024/5/30(木)                                                   | 2024/6/6(木)                                                    | 2024/6/13(木)                                                   | 2024/6/20(木)                                                   | 2024/6/27(木)                                                   |
| ごはん<br>鯖の味噌煮<br>大根サラダ<br>すまし汁<br>ミルクプリン                        | 炊き込みご飯<br>豚肉の煮物<br>味噌汁<br>オレンジゼリー                              | ごはん<br>唐揚げ<br>野菜の和え物<br>スープ<br>さわやかゼリー                         | ごはん<br>メカジキの甘酢あん<br>具だくさん汁<br>フローズンヨーグルト                       | ドライカレー<br>サラダ<br>野菜スープ<br>ブドウゼリー                               | パン<br>ハンバーグ(トマトソース)<br>添え<br>スープ<br>豆乳プリン                      | ごはん<br>鯖のパン粉焼き<br>添え野菜<br>ミネストローネ風<br>ミルクゼリー                   | 焼きそば<br>サツマイモのオレンジ煮<br>スープ<br>カフェオレゼリー                         |
| エネルギー(kcal) 649<br>たんぱく質(g) 25.0<br>脂質(g) 16.1<br>食塩相当量(g) 2.6 | エネルギー(kcal) 692<br>たんぱく質(g) 23.0<br>脂質(g) 18.4<br>食塩相当量(g) 2.7 | エネルギー(kcal) 663<br>たんぱく質(g) 22.3<br>脂質(g) 14.9<br>食塩相当量(g) 2.0 | エネルギー(kcal) 669<br>たんぱく質(g) 24.7<br>脂質(g) 15.4<br>食塩相当量(g) 2.6 | エネルギー(kcal) 648<br>たんぱく質(g) 23.3<br>脂質(g) 18.8<br>食塩相当量(g) 2.6 | エネルギー(kcal) 630<br>たんぱく質(g) 27.2<br>脂質(g) 20.1<br>食塩相当量(g) 2.0 | エネルギー(kcal) 699<br>たんぱく質(g) 31.3<br>脂質(g) 17.3<br>食塩相当量(g) 2.1 | エネルギー(kcal) 651<br>たんぱく質(g) 25.4<br>脂質(g) 17.3<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| <アレルギー><br>小麦・乳・大豆・さば・ゼラチン・ごま                                  | <アレルギー><br>小麦・乳・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま・オレンジ                             | <アレルギー><br>小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま                                    | <アレルギー><br>乳・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン                                     | <アレルギー><br>小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン                                  | <アレルギー><br>小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン                                  | <アレルギー><br>小麦・乳・卵・大豆・ゼラチン・鶏肉・もも                                | <アレルギー><br>卵・小麦・乳・大豆・豚肉・ゼラチン・オレンジ                              |

\*献立は変更になる場合があります。

<栄養量について>

20-29歳女性対象の給与栄養目標量（1日の食事摂取基準の1/3）を目安としています。

<アレルギー対応について>

アレルギー表示がない食品においても、えび・かに・卵・乳・そば・落花生を含む食品と同じラインで製造されている食品があります。

食材により食器、調理器具等の区別はしていません。

健康科学部 健康栄養学科 給食経営管理実習

担当:堀内・橘川

