



週間献立予定表

2024年04月21日(日) ~ 2024年04月27日(土)

星稜中学校・高等学校 総合寮 GROW DORM



日付	朝食		夕食	
	メニュー名	アレルゲン表記	メニュー名	アレルゲン表記
4/21(日)	鯖塩焼き 肉団子の野菜あんかけ とろろ芋(きざみのり) 玄米御飯 汁物 ドリンク ◆ボイルウィンナー	小麦 小麦・乳 乳 小麦・乳	ミックスフライ 鶏手羽と筍の甘辛煮 アスパラと人参の胡麻クリーム和え 御飯 汁物 ◆豚しゃぶと豆苗の辛味だれ	小麦・卵・乳・えび・かに 小麦 小麦 小麦
	普通食エネルギー 910kcal アスリート食⓪一品 154kcal		普通食エネルギー 1199kcal アスリート食⓪一品 208kcal	
4/22(月)	かき玉うどん ごぼうと人参のマヨサラダ 肉味噌奴 フルーツ ドリンク ◆いなり寿司	小麦・卵 小麦・卵 小麦 乳 小麦	鮭西京漬け焼き 筑前煮 わらびもち 御飯 汁物 ◆レバーの竜田揚げ	小麦・卵 小麦 小麦
	普通食エネルギー 651kcal アスリート食⓪一品 156kcal		普通食エネルギー 891kcal アスリート食⓪一品 159kcal	
4/23(火)	オムレツ 切干大根煮 納豆 玄米御飯 汁物 ドリンク ◆コーンフレーク	卵・乳 小麦 小麦 乳 乳	キーマカレー コブサラダ フルーツ レモンティー 薬味(福神漬) ◆イカリングフライ	小麦・乳 小麦・卵・乳 小麦 小麦・卵・乳・えび
	普通食エネルギー 832kcal アスリート食⓪一品 130kcal		普通食エネルギー 1058kcal アスリート食⓪一品 141kcal	
4/24(水)	フレンチトースト コンビネーションサラダ ブルーベリーヨーグルト ミネストローネ ドリンク ◆ジャーマンポテト	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳 卵 小麦・乳 乳 小麦・乳	八宝菜 焼き餃子 フルーツタピオカ 御飯 汁物 ◆甘辛チキンサラダ	小麦・卵・えび 小麦・卵・乳 小麦・卵
	普通食エネルギー 545kcal アスリート食⓪一品 76kcal		普通食エネルギー 976kcal アスリート食⓪一品 158kcal	
4/25(木)	ほっけ塩焼き 高菜炒り豆腐 とろろ芋(青のり) 玄米御飯 汁物 ドリンク ◆ポーク玉子	小麦・卵 小麦 乳 小麦・卵	牛ステーキ(軟らか加工) あさりの明太クリーム煮 コールスローサラダ 御飯 汁物 ◆豚肉ねぎぼん酢	小麦・乳 小麦・乳・かに 卵 小麦
	普通食エネルギー 773kcal アスリート食⓪一品 113kcal		普通食エネルギー 1172kcal アスリート食⓪一品 177kcal	
4/26(金)	大豆ミートハンバーグ 蒸し鶏と春雨のサラダ 納豆 玄米御飯 汁物 ドリンク ◆さんまの生姜煮	小麦 小麦・卵・乳 小麦 乳 小麦	豚肉のスタミナ炒め 竹輪と根菜の煮物 オレンジゼリー 御飯 汁物 ◆いかチリ	小麦 小麦 小麦・卵
	普通食エネルギー 866kcal アスリート食⓪一品 135kcal		普通食エネルギー 891kcal アスリート食⓪一品 220kcal	
4/27(土)	ウィンナーとポテトのグラタン ツナ野菜サラダ フルーツ パン ドリンク ◆スクランブルエッグ	小麦・乳 小麦・卵・乳 乳 小麦・卵・乳	チキンカツ 赤巻とすだれ麩の煮物 フルーツ 御飯 汁物 ◆お好み焼き	小麦・卵・乳 小麦 小麦・卵・乳
	普通食エネルギー 738kcal アスリート食⓪一品 107kcal		普通食エネルギー 949kcal アスリート食⓪一品 262kcal	

※ 赤字でアレルゲン(小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かに・くるみ)を表記しています。 詳細につきましては、調理責任者にお問い合わせください。

※ 「◆マーク」のあるメニューは、アスリート食用のプラス一品となります。

※ 御飯と汁物、パンや、のり・ふりかけ等はおかわり自由となっておりますので、調理スタッフまでお声掛けください。

※ ドリンクのアレルギーに記載されているアレルゲン表記「乳」は、牛乳を選択した場合になります。

※ 仕入れの都合により、一部献立が変更される場合がありますので御了承ください。また、米穀等(米・米加工品)の産地情報につきましては、調理責任者にお問い合わせください。