

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	火	アーモンドクワッパン コーンパン ソーセージ入り野菜ソテー バナ コーヒー	鶏肉のから揚げ レモン 線キャベツ ひじきの煮つけ 味噌汁 デザート	あじの煮つけ 炊き込みごはん 茶わん蒸し 豚汁 牛乳
2	水	ごろっとさつま揚げ サフレク <b>目玉焼き</b> 味噌汁	ゆで豚(ゆず醤油) じゃが芋の甘辛煮 かき玉汁 牛乳	チキンソテー(クリームソース) ハム入りサラダ コンソメスープ デザート
3	木	もやしとザー菜のソテー 黒酢肉団子 焼売 味噌汁	きのこの中華風卵炒め 焼き餃子 中華スープ デザート	カレーライス シーザーサラダ 牛乳
4	金	練乳クリームパン ツナパン じゃが芋とベーコンのソテー ヨーグルト 紅茶	豚カツ 線キャベツ レモン パンソテー コンソメスープ 牛乳	<b>坦々麺</b> (半ライス) 焼売 サラダ菜 プチトマト デザート
5	土	<b>ツナ入り炒り卵</b> ポークファンク しそ昆布 味噌汁	すき焼き 生卵 漬物 味噌汁 デザート	鶏肉と野菜のトマトスープ煮 えびかつ 線キャベツ 牛乳
6	日	生揚げと長ねぎの味噌炒め ミートボール 味噌汁	野菜炒め 焼き餃子 中華スープ 牛乳	豚肉の南蛮焼き 線キャベツ オレンジ すまし汁 デザート
7	月	メロンパン ハムオムパン <b>卵入り野菜炒め</b> バナ コーヒー	鮭の塩焼き 高野豆腐とさつま揚げの煮つけ あさり汁 デザート	鶏肉のねぎソース かに風味サラダ 中華スープ 牛乳
8	火	チーズ入りはんぺん さつま金時 ひじきの煮つけ 味噌汁	肉豆腐 長いものわさび醤油 <b>かき玉汁</b> 牛乳	<b>ビビンバ</b> 温泉卵 五目スープ デザート
9	水	<b>目玉焼き</b> きんぴらごぼう 焼きかまチーズ 味噌汁	<b>三色丼</b> きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 デザート	ポークソテー パンソテー いんげんソテー カットポテト 野菜スープ 牛乳
10	木	食パン ハムオムパン ツナとポテのホットサラダ ヨーグルト 紅茶	<b>サモンスター</b> クラングエッジポテト ほうれん草ソテー プチクラタン コンソメスープ 牛乳	<b>にゅう麺</b> (若菜ご飯) ちくわの磯辺揚げ デザート
11	金	<b>しらす干し入り炒り卵</b> つくね 野沢菜炒め 味噌汁	<b>帆立雑炊</b> あぶり焼きチキン サラダ菜 デザート	肉ニラ炒め 春巻き サラダ菜 海鮮団子スープ 牛乳
12	土	<b>高野豆腐の卵とじ</b> ロースハム ごま昆布 味噌汁	豚肉と白菜の煮込み マイルドステーキ 線キャベツ レモン 牛乳	エビフライ(タルタルソース) レモン トマト グリーンサラダ 味噌汁 デザート
13	日	アップルデニッシュ チーズパン キャベツとベーコンのソテー バナ コーヒー	牛肉と野菜の焼きソース炒め 春巻き サラダ菜 ワンタンスープ デザート	にんにくポークソテー 粉吹き芋 野菜ソテー ブイヨンスープ 牛乳
14	月	<b>たまご巾着</b> 鮭の塩焼き ごま昆布 味噌汁	ハムステーキ コーンクリーム 野菜ソテー オレンジ デザート	<b>まぐろの竜田揚げ</b> 線キャベツ ミント ポテトサラダ きんぴら汁 デザート
15	火	若鶏の炭火焼 小松菜と油揚げの煮浸し <b>塩辛</b> 味噌汁	<b>きのこスパゲティ</b> (半ライス) カニクリームコロッケ 線キャベツ ブイヨンスープ デザート	鶏肉の味噌焼き 線キャベツ トマト 大根サラダ すまし汁 牛乳
16	水	レースパン チョココロネ <b>ベーコン入りスクランブルエッグ</b> ヨーグルト 紅茶	<b>焼き魚(さんまの開き)</b> 大学芋 冷奴 味噌汁 牛乳	エビピラフ ハム入りサラダ コーンクリームスープ デザート
17	木	ツナ納豆 しし唐と白滝の辛煮 肉団子 味噌汁	肉じゃが 揚げ出し豆腐 しじみ汁 牛乳	<b>舌平目のムニエル</b> 豚肉のこはく揚げ 線キャベツ プチトマト 味噌汁 牛乳
18	金	<b>目玉焼き</b> ちくわの甘辛煮 しらす干し 味噌汁	酢豚 焼売 サラダ菜 ミント 卵スープ 牛乳	<b>桜エビとおかかの炒めうどん</b> (半ライス) いかのもろみ焼き レタス デザート
19	土	バターロール 板チョコデニッシュ <b>スクランブルエッグ</b> レタス ウィンナー ヨーグルト コーヒー	<b>航空祭</b>	ビーフシチュー コールローサラダ 牛乳
20	日	枝豆ちぎり揚げ 青梗菜ソテー ウィンナー 味噌汁	<b>航空祭</b>	<b>さばの塩焼き</b> きのご飯 漬物 味噌汁 デザート
21	月	チキンのくわ焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	<b>ほうとう</b> (半ライス) ちくわの磯部揚げ ししゃもフリッター サラダ菜 デザート	牛カルビ焼き肉 線キャベツ トマト わかめスープ 牛乳
22	火	クリームチーズパン 辛口ソーセージパン キャベツとベーコンのソテー バナ 紅茶	<b>什景飯</b> ザー菜 中華スープ 杏仁豆腐	豆腐とえびの炒め煮 ミルフィーユカツ 線キャベツ プチトマト デザート
23	水	<b>ベーコンエッグ</b> 舞茸と豆腐のふんわり天 味噌汁	仇と里芋の煮つけ マチカツ 線キャベツ 味噌汁 デザート	鶏肉の重ね焼き レタスの和風サラダ 味噌汁 牛乳
24	木	もやし炒め 肉団子 <b>炒り卵</b> しそ昆布 味噌汁	<b>海鮮ちらし寿司</b> 漬物 味噌汁 牛乳	コーンクリームシチュー サモンスターサラダ デザート
25	金	チョコクワッパン コーンフレク ヨーグルト 牛乳 バナ コーヒー	牛ロース焼き肉 線キャベツ トマト わかめスープ デザート	<b>玉子丼</b> 相性汁 仇の竜田揚げ サラダ菜 プチトマト 牛乳
26	土	豚肉とこんにやくの炒め煮 焼きかまチーズ 味噌汁	かりかりチキン(マスタードソース) グリーンサラダ パンソテー コンソメスープ 牛乳	味噌バターラーメン エビフリッター デザート
27	日	<b>ねぎ入り炒り卵</b> ロースハム しそ昆布 味噌汁	麻婆豆腐 五目包子 えびトースト ごま団子 サラダ菜 カゲルペリー	<b>鉄火丼</b> 冷奴 なめこ汁 牛乳
28	月	食パン(サントイッチ用卵、ハム、レタス、チーズ) ヨーグルト 紅茶	きのここと牛肉のごま味噌炒め 揚げワンタン サラダ菜 五目スープ 牛乳	<b>スパゲティミートソース</b> (半ライス) ツナサラダ コンソメスープ デザート
29	火	がんもどきの含め煮 仇ソテー ポークファンク 味噌汁	おでん 大根若菜ごはん アロエヨーグルト	<b>かにあんかけチャーハン</b> ザー菜 スワンラタン 牛乳
30	水	とろろ芋 <b>目玉焼き</b> 高菜油炒め 味噌汁	チキンカレー シーザーサラダ デザート	<b>はまちと大根の煮つけ</b> 豆腐ステーキ 豚汁 デザート
31	木	チョコクルパン カレーパン チキンゲット 線キャベツ バナ コーヒー	<b>山菜月見そば</b> (いなり寿司) いかのバター炒め フルーツポンチ	ハンバーグ カットポテト シャトーキャロット いんげんソテー パンプキンスープ 牛乳

※ 都合により変更する事があります。

○朝食時について○

毎食、納豆・梅干し・漬物・ふりかけ・味付けのりを用意しています。好みに応じて、自由に食べることができます。また、卵については、生卵・目玉焼き・炒り卵等を日替わりで付けています。



☆かぼちゃ☆

かぼちゃの黄色い色は豊富に含まれているカロテンの色です。粘膜を丈夫にして、風邪を予防したり、抗酸化作用により、活性酸素を取り除くため、がんの細胞の発生を防ぐとともに、免疫機能を高めると言われています。