

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	土	アップルデニッシュ あんぱん ミニチキン コールスローサラダ バナナ 紅茶	肉豆腐 フリッター サラダ 味噌汁	チキンカツ 線キャベツ スパゲティサラダ 味噌汁
2	日	焼き魚 野菜炒め なめたけ 味噌汁 牛乳	肉じゃが しらす和え 味噌汁 デザート	中華丼 焼売 サラダ菜 中華スープ
3	月	厚揚げの味噌炒め ショーロンポー 肉そぼろ すまし汁 ジョア	カレーうどん (半ライス) タコ唐揚げ サラダ	さばの塩焼き ほうれん草胡麻和え 高野豆腐の卵とじ 味噌汁
4	火	五目金平 ふんわり天 サブレック 味噌汁 牛乳	ガパオライス 春雨サラダ コンソメスープ	鶏の照焼き サラダ マカロニサラダ 具沢山味噌汁
5	水	バターロール ソーゼンパン オムレツ ジャーマンポテト ヨーグルト コーヒー	ハンバーグ ポテト 野菜ソテー スープ デザート	白身魚の春雨あんかけ 中華ポテト 玉子スープ
6	木	筍と鶏肉のピリ辛炒め ねぎたま のり佃煮 味噌汁 ジョア	塩バターラーメン (半ライス) 揚げワンタン サラダ デザート	豚肉の生姜焼き 線キャベツ かにかまサラダ 味噌汁
7	金	チーズパン 二色パン キャラメルポテト ツナ入炒り卵 バナナ 紅茶	ポークソテー (にんにくソース) ポテト いんげんソテー コーン パンプキンスープ	チャーハン 揚げ餃子 五目スープ デザート
8	土	五目玉子とじ 里芋の唐揚げ ごま昆布 味噌汁 牛乳	カリカリチキン サラダ グラタン ブイヨンスープ	チャブチュ (半ライス) フリッター サラダ わかめスープ
9	日	もやし搾菜ソテー お好み焼き ゴボウサラダ 牛乳	鶏と豆腐の炒め煮 メンチカツ サラダ デザート	赤魚の粕漬 厚焼玉子 五目ひじき 味噌汁
10	月	煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー なめたけ 味噌汁 ジョア	牛丼 たたききゅうり 味噌汁	ツナマトサゲティ (半ライス) エビカツ サラダ スープ
11	火	レモンパン 食パン コーンとベーコンのソテー オムレツ バナナ コーヒー	鮭の塩焼き ねぎたま じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	スタミナ焼き 大根サラダ 味噌汁
12	水	いんげんと豚肉のソテー つくね しらす干し 味噌汁 牛乳	オムライス ハムサラダ スープ ナタデココ	炒り鶏 サーモンフライ サラダ きんぴら汁
13	木	焼き魚 炒り卵 肉そぼろ 味噌汁 ジョア	肉ニラ炒め 水餃子 サラダ 中華風コンソメスープ	ビーフカレー コーンサラダ デザート
14	金	板チョコデニッシュ バターロール チキンゲット サラダ ヨーグルト 紅茶	冷しとろろそば (半ライス) 唐揚げ サラダ	チキンソテー (トマトソース) ポテト いんげんソテー コーン スープ
15	土	カリハタ炒め 焼売 サブレック 味噌汁 牛乳	チンジャオロース 点心 サラダ 中華スープ	玉子丼 つくね サラダ すまし汁
16	日	加哩醬炒め いももち のり佃煮 味噌汁 牛乳	什景飯 中華和え スープ デザート	さばの竜田揚げ サラダ きんぴらごぼう 味噌汁
17	月	小松菜のそぼろ煮 チョリソー しらす干し 味噌汁 ジョア	チンジャオロース グラタン 野菜スープ	キムチチャーハン 揚げ餃子 サラダ 中華スープ
18	火	蓮根炒め煮 ミートボール しそ昆布 味噌汁 牛乳	冷し中華 (わかめごはん) イカ唐揚げ サラダ 中華スープ	ハンバーグ (ステーキソース) ポテト ブロッコリー コーン コンソメスープ
19	水	ツナパン ジャムパン スコッチエッグ カラフルサラダ バナナ コーヒー	ポークチャップ シーザーサラダ コンソメスープ	肉そぼろ丼 青菜のお浸し 味噌汁
20	木	ちくわの甘辛煮 オムレツ なめたけ 味噌汁 牛乳	野菜のオイスターソース炒め 点心 サラダ わかめスープ	サーモンソテー (マヨネーズ) サラダ グラタン ブイヨンスープ
21	金	もやし搾菜ソテー チキン南蛮 のり佃煮 味噌汁 ジョア	ビビンバ 温泉卵 中華スープ デザート	エビフライ コロッケ サラダ 野菜スープ
22	土	白滝の金平 豆腐のハンバーグ サブレック 味噌汁 牛乳	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	野菜炒め 焼き餃子 五目スープ デザート
23	日	長ねぎ入り炒り卵 ウインナー しらす干し 味噌汁 牛乳	八宝菜 焼売 サラダ 中華スープ	焼きそば (半ライス) エビマヨ サラダ 中華スープ
24	月	ハムデニッシュ バターロール マカロニソテー オムレツ バナナ 紅茶	ひれかつ 線キャベツ 五目金平 味噌汁	ハヤシライス グリーンサラダ デザート
25	火	五目ひじき 肉団子 さつま金時 味噌汁 ジョア	麻婆豆腐 点心 サラダ 玉子スープ	カレイの唐揚げ コロッケ サラダ 切干大根の煮物 味噌汁
26	水	豚肉のさっぱり煮 焼売 なめたけ 味噌汁 牛乳	ツナサラダうどん (わかめご飯) 春巻 デザート	鶏の唐揚げ 線キャベツ ポテトサラダ 味噌汁
27	木	青梗菜の中華炒煮 ショーロンポー ポップキンサラダ 味噌汁 ジョア	マグロの味噌漬 イカチリ サラダ のっぺい汁	ポークソテー (デミグラスソース) ポテト コーン ほうれん草ソテー スープ
28	金	チーズクリームパン クロワッサン キャベツソテー キッシュ ヨーグルト コーヒー	ミートソースパゲティ (半ライス) ハムステーキ サラダ ブイヨンスープ	キムチ焼肉丼 小松菜煮浸し スープ
29	土	アスパラチンジャオロース 厚焼玉子 ごま昆布 味噌汁 牛乳	カレーライス チーズサラダ フルーツポンチ	白身魚の甘酢あん 中華和え スープ
30	日	野菜ソテー はんぺんチーズフライ しらす干し 味噌汁 牛乳	しめじとベーコンのピラフ フライドチキン サラダ スープ	韓国風肉豆腐 胡瓜といかの酢の物 味噌汁

※ 都合により変更する事があります。

○朝食時について○
朝食は、納豆・ふりかけ・味付けのり等を用意しており、
好みに応じて、自由に食べることが出来ます。



○ お米の力はすごい!! ○
お米には、身体の中でエネルギーを作り出すでんぷん
が多く含まれています。ごはんを食べると、そのエネルギー
によって私たちの身体や脳は活発に動きます。
今スポーツ界では、ごはんなどの炭水化物を試合前に多く
摂って体を作る食事法が主流となっています。
暑さにも負けない身体作りのためにも、ごはんをたくさん
食べましょう!