

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	日	鶏すき煮 チーズ入りはんぺん しらす干し 味噌汁 牛乳	肉そぼろ丼 切干大根のサラダ 具沢山味噌汁 デザート	白身魚の甘酢あん 中華ポテト 肉団子スープ デザート
2	月	ツナ入り炒り卵 小籠包 ゴボウサラダ 味噌汁 牛乳	ホリタン (半ライス) エビカツ サラダ スープ	肉豆腐 小松菜の胡麻和え 味噌汁 デザート
3	火	アモンクワッパン カレーパン マカロニソー ミートボール パナ 紅茶	洋風焼肉 サラダ ボン酢和え わかめスープ	中華丼 点心 サラダ 中華スープ
4	水	豚肉とこんにゃくの炒め煮 厚焼玉子 のり佃煮 味噌汁	さんまの塩焼き ジャガイモのそぼろ煮 けんちん汁 デザート	チキンソテー (トマトソース) サラダ ポテト スープ デザート
5	木	焼き魚 キャベツと油揚げの煮浸し なめたけ 味噌汁 牛乳	冷し担々麺 (半ライス) 揚げ餃子 サラダ デザート	ハンバーグ ポテト ブロッコリー コーン スープ
6	金	チョコバナナ 食パン フランクフルト カラフルサラダ ヨーグルト コーヒー	さばの竜田揚げ サラダ チリソース炒め 味噌汁	玉子丼 しらす和え 味噌汁 デザート
7	土	加哩醬炒め いももち 肉そぼろ 味噌汁 牛乳	肉じゃが 揚げ出し豆腐 味噌汁 デザート	ホイコーロー 点心 サラダ スープ
8	日	大根そぼろあんかけ 里芋唐揚げ パンクンサラダ 味噌汁 牛乳	とんかつ 線キャベツ ポテトサラダ 味噌汁 デザート	焼きそば(半ライス) 伊豆 サラダ 中華スープ
9	月	バターロール 板チョコニッシュ チキンケツ コールスローサラダ パナ 紅茶	チキンカレー ツナサラダ 杏仁豆腐	スタミナ焼き 海藻サラダ 中華スープ
10	火	白菜とうずらの卵甘辛煮 蓮根磯辺 タマサラダ 味噌汁 ジョア	鮭の塩焼き 厚焼玉子 金平ごぼう 味噌汁 デザート	エビピラフ ライトチキン サラダ スープ
11	水	キャベツと豚肉のバター醤油ソテー 焼売 ごま昆布 味噌汁 牛乳	ポークソテー (きのこソース) ポテト スパゲティソテー ブロッコリー スープ	さばの味噌煮 炒り鶏 豚汁 デザート
12	木	あんパン フランクフルト ベーコンエッグ ウインナーチップソテー パナ コーヒー	肉糸飯 長芋サラダ 味噌汁 デザート	カルボナーラ (半ライス) コロッケ サラダ スープ
13	金	豚キムチ炒め ねぎたま のり佃煮 味噌汁 牛乳	肉うどん (ゆかりごはん) 磯辺揚げ サラダ デザート	カリカリチキン (マヨマスタード) グリーンサラダ スープ デザート
14	土	五目玉子とじ 焼き魚 肉そぼろ 味噌汁 ジョア	鶏と豆腐の炒め煮 春巻 サラダ デザート	肉野菜炒め 点心 サラダ スープ
15	日	コンとキャベツのソテー チキンカツ しらす干し 味噌汁 牛乳	牛丼 たたききゅうり 味噌汁 デザート	チャプチェ (半ライス) フランクフルト サラダ スープ
16	月	白菜と薩摩揚げの煮物 照焼きチキン サラダ 味噌汁 牛乳	チャーハン 点心 サラダ スープ	いかと大根の煮物 メンカツ サラダ 味噌汁 デザート
17	火	厚揚げと野菜の煮物 焼売 なめたけ 味噌汁 牛乳	天ぷらそば (わかめご飯) つくね サラダ	牛肉のオムライス炒め 春雨サラダ コーンスープ デザート
18	水	チーズパン ミルククッキーパン アスパラソテー キッシュ ヨーグルト 紅茶	豚肉の生姜焼き 線キャベツ なめたけ和え 味噌汁 デザート	鶏の唐揚げ サラダ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート
19	木	もやしとちくわのソテー ねぎ塩チキン パンクンサラダ 味噌汁	ビビンバ 温泉卵 わかめスープ デザート	カレーライス グリーンサラダ フルーツポンチ
20	金	焼き魚 辛子和え 肉そぼろ 味噌汁 牛乳	きつねうどん (若菜ご飯) イカ唐揚げ サラダ デザート	チキンライス (お豆腐ソース) ツナと水菜の和え物 スープ
21	土	ツナパン 練乳クリームパン 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー パナ コーヒー	ビーフストロガノフ グリーンサラダ みかんゼリー	焼きビーフン (半ライス) 串カツ サラダ スープ
22	日	長ネギ入り炒り卵 黒酢肉団子 しらす干し 味噌汁	肉ニラ炒め 中華冷奴 スープ デザート	筑前煮 天ぷら サラダ 味噌汁 デザート
23	月	焼き魚 ジャガイモ甘辛煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳	チキンソテー (ステーキソース) ポテト ほうれん草ソテー パンソテー スープ	八宝菜 春巻 サラダ 中華スープ デザート
24	火	チョコチップメロンパン バターロール パンクンインナー ジャーマンポテト パナ コーヒー	ラーメン (半ライス) 揚げ餃子 サラダ デザート	ブリ照焼 厚焼玉子 わさび和え 味噌汁 デザート
25	水	なすと挽肉味噌炒め ふんわり天 なめたけ 味噌汁 ジョア	和風ハンバーグ ポテト 野菜ソテー 味噌汁	親子丼 れんこんサラダ 味噌汁 デザート
26	木	五目ひじき煮 ホワイトオムツ サラダ 味噌汁 牛乳	酢鶏 中華和え スープ デザート	ポークソテー (トマトソース) ポテト コーン ブロッコリー スープ
27	金	アップルパイ レモンパン ホットポテトサラダ チキンケツ ヨーグルト コーヒー	タンメン (半ライス) 海老餃子 サラダ デザート	鶏の照焼き サラダ 炒り豆腐 すまし汁 デザート
28	土	チキン南蛮 野菜ソテー 肉そぼろ 味噌汁 牛乳	サモフライ コロッケ サラダ マカロニサラダ 味噌汁	韓国風肉豆腐 ハムカツ サラダ デザート
29	日	ホロニアソーゼージ スクランブルエッグ ごぼうサラダ 味噌汁	ビーフカレー コーンサラダ アロエヨーグルト	チキンソテー (カリフラワーソース) ポテト アスパラソテー スープ デザート
30	月	蓮根ソテー 焼売 ごま昆布 味噌汁 ジョア	ねぎ塩カルビ丼 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	マグロ竜田 線キャベツ 切干大根の煮物 きんぴら汁

※ 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。

※ 今月は山梨校プロデュースの献立です



○朝食を食べよう!○

【効果】

- ・脳のエネルギー補給 ⇒ 集中力・記憶力が高まる
- ・体温上昇 ⇒ 血流が良くなり、体が目覚める
- ・腸を刺激 ⇒ 腸が刺激され、便通が良くなる

朝食はやる気の源! 勉強やスポーツに集中できない、やる気が出ない、そんな時は朝食を食べることから始めてみましょう。