

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	火	たらこ 小松菜のお浸し 中華山くらげ 味噌汁 牛乳	豚の生姜焼き 生野菜 スパゲティサラダ和え 鶏野菜風汁 クリームポテ	焼鮭の南蛮漬け 竜田揚げ 生野菜 味噌汁
2	水	安パン マヨハンバーグ 野菜サラダ コーンポタージュ 紅茶	ねぎトロ井 お月見もち 生野菜 味噌汁 加熱の実	白身魚のフリソ 生野菜 ハムステーキ ナムラダ 豆腐の中華スープ
3	木	鶏肉野菜炒め 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	肉そば(ゆかりご飯) チーズソーゼージ サラダ スイートポテト	チキンステーキ (レモンソテー) 生野菜 和風マロニーサラダ和え 豚肉とキャベツのスープ
4	金	つくねの甘辛煮 塩昆布 味噌汁 ジョア	ほっけみりん 野沢菜漬け 串カツ 生野菜 寄せ鍋風スープ 苺タルト	青椒肉絲 飲茶焼売 サラダ キムチスープ
5	土	厚焼玉子ウインナー 金平牛蒡 鮭フレーク 味噌汁 牛乳	航空祭 お弁当	鶏肉のトマトソース煮 クリームコロッケ コールスローサラダ オレンジゼリー
6	日	豚肉と高野豆腐の玉子とじ ザーサイ 味噌汁 牛乳	航空祭 カレーライス サラダ デザート	骨なしビシッタチキン 生野菜 上海焼きそば 具沢山味噌汁
7	月	鶏肉と野菜のかりん炒め 沢庵 味噌汁 ジョア	味噌煮込みうどん (半ライス) 肉団子 小松菜ピーナツ和え 苺シュー	鮭のレモン焼き 高菜油炒め 豚肉のチキッパ炒め 生野菜 味噌汁
8	火	焼鳥 彩サラダ ナムラダ 味噌汁 牛乳	とんかつ 生野菜 たこのキムチ和え ごま鍋スープ 原宿トック	チキンステーキ (ジンジャーソース) 温野菜 マカロニと玉子のサラダ 味噌汁
9	水	平パン フィッシュリッター スクランブルエッグ コンソメスープ コーヒー	麻婆豆腐 えび焼売 水菜サラダ ニラとかまのスープ 白大福	豚肉の味噌焼き 生野菜 もち巾着と野菜の煮物 さつま汁
10	木	ハンバーグ コーンサラダ サフレク 味噌汁 ジョア	ツマトスパゲティ (半ライス) ハムカツ 生野菜 豚肉と大根のスープ タルト	鶏の唐揚げ 生野菜 五色ナム キャベツとベーコンのスープ
11	金	さばみりん 中華山くらげ キムチ 味噌汁 牛乳	チキンクリームシュー メンチカツ 野菜サラダ ヨーグルト	牛井 ｲｯﾌﾟﾘｯｸ 白菜の胡麻和え 味噌汁
12	土	塩味唐揚げ レタスとキャロットのサラダ しば漬 味噌汁 ジョア	豚の角煮 ねぎ焼き 生野菜 味噌汁 デザート	担々麺 (半ライス) 春巻 生野菜 アップルジュース
13	日	塩鮭 つぼ漬け 辛子昆布 味噌汁 牛乳	八宝菜 ショーロンポ 生野菜 中華スープ マロニツフル	ビーフカレー ハムの五色サラダ フルーツヨーグルト
14	月	肉野菜炒め 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	おろしハンバーグ 生野菜 信田煮 味噌汁 ヤクルト	酢豚 大焼売 ナムラダ 豆腐の中華スープ
15	火	ねぎ塩チキン カラフルサラダ のり佃煮 味噌汁 ジョア	玉子カツ丼 白菜の辛子和え 豚肉と豆腐のアジアン風スープ コアツフル	ロールキャベツとフランスの煮込み ジャーマンポテト やわらかプリン
16	水	安パン ミニチキン コールスローサラダ 玉子スープ 紅茶	赤魚の西京焼き ごま昆布 沢煮椀 大きなピザソースカツ 生野菜 タルト	鶏南蛮 加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁
17	木	豚キムチ炒め とろろ芋 味噌汁 牛乳	エビフライ 肉団子 生野菜 マフィン もやしとハムの中華和え 味噌汁	カレーピラフ ハムステーキ アスパラダ ベーコンとほうれん草のスープ
18	金	お好みフライ 大根サラダ 肉そぼろ 味噌汁 ジョア	赤味噌ラーメン (半ライス) 揚げ餃子 生野菜 アップルパイ	ミルフィーユカツ プチクラム 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁
19	土	醤油味唐揚げ サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	海老天井 小松菜おろし和え けんちん汁 ジュース	チキンステーキ (デミソース) 温野菜 イタリアンサラダ ベーコンポテトスープ
20	日	鶏肉のすきやき風煮 胡瓜漬 味噌汁 牛乳	牛肉と野菜のかりん炒め かに焼売 生野菜 若芽スープ 米粉トック	メンチカツ 生野菜 塩焼きそば 具沢山味噌汁
21	月	たらみりん 高菜油炒め のり佃煮 味噌汁 ジョア	カレーうどん (半ライス) コンコロッケ 生野菜 シュクリーム	鶏肉の味噌焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 すまし汁
22	火	オムレツ 海藻サラダ サフレク 味噌汁 牛乳	ソースカツ丼 中華くらげ和え 味噌汁 シフォンケーキ	ホイコーロー クリチキン 生野菜 豆腐のキムチスープ
23	水	平パン カップグラタン 野菜炒め キャベツスープ コーヒー	ほっけの西京焼き 金時豆佃煮 唐揚げ 生野菜 具沢山味噌汁 マフィン	ビーフシチュー ベーコンとフランス グリーンサラダ ピーチゼリー
24	木	玉子巾着と野菜の煮物 塩昆布 味噌汁 牛乳	ハンバーグ (かりんソース) 生野菜 じゃが芋とかまサラダ和え ジョア	鶏もも肉の中華香味のだれ 焼きビーフン 寒天とハムのスープ
25	金	ふんわり天 白菜と揚げの和え物 ナムラダ 味噌汁 牛乳	ポークチキッパ炒め 生野菜 サモシタダ和え オオソブ タルト	味噌チキンカツ 生野菜 肉じゃが すまし汁
26	土	筍と鶏肉の辛味炒め サフレク 味噌汁 ジョア	塩サバ 大根おろし 若鶏の香味揚げ 生野菜 かき玉汁 コアツフル	ハヤシライス カニカマサラダ ぶどうゼリー
27	日	竹輪のキムチ炒め ごま昆布 味噌汁 牛乳	ヒレカツ 生野菜 たこのクリーム和え 玉子スープ ロールケーキ	豚肉の香味焼き たこ焼き 生野菜 中華スープ
28	月	五目ひじき煮 肉そぼろ 味噌汁 牛乳	鶏肉の照焼き 生野菜 キャベツと竹輪の辛子和え 豚汁 カトショコラ	五目炒飯 エビカツ 生野菜 白菜とベーコンのスープ
29	火	筑前煮 ザーサイ 味噌汁 ジョア	豚骨醤油ラーメン (半ライス) 春巻 生野菜 ヤクルト	すき焼き チーズカツ 生野菜 味噌汁
30	水	安パン ホーローソーゼージ スクランブルエッグ コンソメスープ 紅茶	コロッケカレー サラダの五色サラダ ヨーグルト	マヨハンバーグ 生野菜 ペンネチキン キャベツとハムのスープ
31	木	じゃが芋の甘辛煮 キムチ 味噌汁 ジョア	麻婆豆腐 鱈の唐揚げ 生野菜 五目スープ エクレア	白身魚フライ (トマトソース) グリルチキン 生野菜 蓮根サラダ オオソブ

※朝食時について

朝食は、生卵、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

※今月は輪島校プロデュースの献立です

※都合により変更する事があります

