

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			牛皿 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 デザート
6	月	スクランブルエッグ 肉団子 サケフレーク 味噌汁	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト	豚の生姜焼き 生野菜 ひじきの煮物 味噌汁 デザート
7	火	筍と鶏肉の辛味炒め ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	メンチカツ 生野菜 すき焼き風煮 味噌汁 デザート	鶏肉のトトロス煮 フィッシュリッター サラダ デザート
8	水	アップルデニッシュ チーズパン ハンバーグ 野菜サラダ コーンポタージュ コーヒー	さばのソテー (レモンソース) マヨネーズ 生野菜 ごま鍋風スープ デザート	キムチチャーハン 塩唐揚げ 海藻サラダ カニカマスープ
9	木	加賀揚げと野菜の煮物 しらす干し 味噌汁 ジョア	チキンソテー (ガリハタソース) 生野菜 サモシラダ和え スープ デザート	クリームチュー (豚) エビカツ 彩りサラダ デザート
10	金	肉野菜炒め とろろ芋 味噌汁 牛乳	きつねもちうどん (わかめご飯) 焼鳥 生野菜 デザート	チキンカツ 生野菜 蓮根カレーマヨネーズ 味噌汁
11	土	肉団子 コーンサラダ ごま昆布 味噌汁 牛乳	焼鮭の南蛮漬け ペッパーフランス 生野菜 味噌汁 デザート	麻婆豆腐 焼き餃子 生野菜 味噌汁
12	日	じゃが芋の甘辛煮 高菜油炒め 味噌汁 ジョア	ハムカツ 生野菜 焼きそば 具沢山味噌汁 デザート	牛肉と野菜のガリハタ炒め 焼売 生野菜 中華スープ
13	月	もみじこ 小松菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	ナポリタン (半ライス) ハンバーグ 生野菜 オオソブ デザート	シルフィークツ 中華ポテト 生野菜 棒棒鶏サラダ 味噌汁
14	火	豚肉のすき焼き風煮 なめたけ 味噌汁 ジョア	ねぎとろ井 唐揚げ 生野菜 沢煮椀 デザート	酢豚 ショロポン 生野菜 豚肉と大根の中華風スープ
15	水	レモンパン ハニラッキー ハジメルインナー スクランブルエッグ パンプキンスープ 牛乳	ヒレカツ 生野菜 ペンネソテー 鶏野菜汁 デザート	豚肉のデミグラスソース煮 グリルチキン カラフルサラダ デザート
16	木	五目巾着の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 牛乳	さばの塩麹焼き 野沢菜漬け 若鶏醤油香り揚げ かき玉汁 デザート	青椒肉絲 牛肉コロッケ 生野菜 キムチスープ
17	金	白身フリッター ブロッコリーサラダ 肉そぼろ 味噌汁 ジョア	チキンソテー (ガーリックソース) 生野菜 ポテトサラダ オオソブ デザート	海老天井 小松菜のおろし和え 寄せ鍋風スープ
18	土	ほっけ西京焼き 辛子昆布 サーサイ 味噌汁 牛乳	鶏肉の中華香味だれ だし巻玉子 高菜油炒め 味噌汁 デザート	ポークソテー (ロゼソース) 生野菜 マロニーサラダ ほうれん草とベーコンのスープ
19	日	豚キムチ炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ビーフカレー サラの五色サラダ フルーツヨーグルト	ホイコーロー フランス 生野菜 中華スープ
20	月	筑前煮 しそ昆布 味噌汁 ジョア	ハンバーグ 生野菜 知のオリーブドレ和え スープ デザート	玉子カツ丼 白菜の辛子和え 味噌汁
21	火	鶏の野菜のガリハタ炒め とろろ芋 味噌汁 牛乳	サモシライ ハムステーキ 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁 デザート	チキンソテー (レモンペッパー風味) 生野菜 ペペロンチーノ 豚肉のスープ
22	水	ハニデニッシュ メロンパン 目玉焼き風オムレツ ウインナー チキンのカレースープ 紅茶	チャーシュー麺 (半ライス) 春巻 サラダ デザート	フライドチキン 生野菜 中華くらげ和え 玉子スープ
23	木	あじみりん 沢庵 のり佃煮 味噌汁 ジョア	鶏の照焼き 生野菜 なめ茸和え のっぺい汁 デザート	ハヤシライス イタリアンサラダ デザート
24	金	焼売 もやしソテー サフレーク 味噌汁 牛乳	ポークチャップ炒め 生野菜 牛蒡サラダ オオソブ デザート	すき焼き 竜田揚げ 生野菜 味噌汁
25	土	串揚げ コールスローサラダ しらす干し 味噌汁 牛乳	二色丼 ウインナー ピーナツ和え 味噌汁 デザート	豚肉の香味蒸し イカカツ 生野菜 五目スープ
26	日	鶏肉野菜炒め タラモサラダ 味噌汁 ジョア	ビーフシチュー 肉団子 野菜サラダ デザート	鮭の塩焼き 大根おろし トカツ 生野菜 具沢山味噌汁
27	月	牛肉とひじきの煮物 キムチ 味噌汁 牛乳	カレーうどん (半ライス) コロッケ 生野菜 デザート	ベーコンとしめじのピラフ 串カツ シーザーサラダ コソメスープ
28	火	ミニチキン アスパラ入りサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	麻婆豆腐 焼売 生野菜 中華スープ デザート	ほうとう (ゆかりご飯) マヨネーズサラダ ロール 生野菜 デザート
29	水	クロワッサン チーズクリームパン ホロアソレセージ スクランブルエッグ スープ コーヒー	豚のうま塩焼き 生野菜 肉じゃが 味噌汁 デザート	さばの甘辛煮 辛子昆布 鶏ささみフリッター 生野菜 かき玉汁
30	木	竹輪の磯辺天 小松菜と揚げの和え物 サケフレーク 味噌汁 ジョア	味噌ラーメン (半ライス) 春巻 生野菜 デザート	鶏肉の味噌炒め 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁
31	金	五目玉子とじ 肉そぼろ 味噌汁 牛乳	たらみりん つぼ漬け 唐揚げ 生野菜 豚汁 デザート	ビーフストロガノフ ツナコンサラダ デザート

※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

※今月は石川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

