

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	水	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	豚肉の生姜焼き 生野菜 胡瓜と蒸し鶏の辛味和え スープ デザート	ベーコンとしめじのピラフ サラダロール 枝豆サラダ キャベツとハムのスープ
2	木	林檎風フライ 青梗菜のお浸し 味噌汁 ジョア	さばのメン焼き つば漬け 豚キムチ炒め 具沢山味噌汁 デザート	酢鶏 ハムステーキ 生野菜 コラとカニカマのスープ
3	金	バターロール 辛口ソーゼージ チキンカツ アスパラ入サラダ コーンポタージュ 紅茶	冷し担々麺 (半ライス) メンチカツ 生野菜 デザート	鮭のムニエル うずら卵フライ 生野菜 ウインナーチップ 炒め コンソメスープ
4	土	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	J-ship ライス ハムサラダ フルーツポンチ	八宝菜 焼き餃子 寒天とハムのスープ
5	日	たらの西京焼き しば漬け 味噌汁 牛乳	鶏の照焼き 生野菜 ひじきと胡瓜の生姜酢 味噌汁 デザート	牛肉コロッケ 肉団子 生野菜 えび豆腐 味噌汁
6	月	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳	チキンカツ 生野菜 菜種和え 沢煮椀 デザート	キーマカレー ゴーヤサラダ フルーツヨーグルト
7	火	竜田揚げしそチーズ キャベツの胡麻和え 味噌汁 ジョア	七夕そうめん (わかめご飯) 唐揚げ 生野菜 デザート	タコサラダ 包みハンバーグ ポテト 生野菜 蓮根サラダ スープ
8	水	アモントクワッパン チーズパン コンビネーションオムレツ サラダ クリームスープ コーヒー	ほっけの塩麹焼き 野沢菜漬け かきの唐揚げ 生野菜 かき玉汁 デザート	肉絲飯 大粒肉焼売 生野菜 味噌汁
9	木	信田煮 ショーロンポー 味噌汁 牛乳	ミルフィーユカツ (豚) 生野菜 五目金平 具沢山味噌汁 デザート	鶏肉のクリーム煮 フリッター コンサダ デザート
10	金	塩鮭 辛子昆布 味噌汁 ジョア	冷し中華 (半ライス) 春巻 生野菜 デザート	五目チャーハン メンチカツ 生野菜 豆腐のキムチスープ
11	土	厚焼玉子ウインナー 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	チキンステーキ (レモンパッパー) 生野菜 パプリカ スープ デザート	五目玉子とじ丼 えびマヨ風コロッケ 生野菜 味噌汁
12	日	うずら卵と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	焼肉風炒め 肉まん 豚肉と大根のスープ デザート	豚肉のデミグラスソース煮 肉団子 コールスローサラダ ジョア
13	月	竹輪のキムチ炒め 味噌汁 牛乳	油淋鶏 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁 デザート	焼きうどん (半ライス) 肉巻 生野菜 デザート
14	火	つくねの甘辛煮 味噌汁 ジョア	白身魚の油淋鶏 胡瓜漬け コロッケ 生野菜 アジアン風スープ デザート	ビーフカレー ツナサラダ デザート
15	水	レモンパン 練乳クリームパン ホロアソーゼージ スクランブルエッグ パンプキンスープ 紅茶	ロコモコ風丼 かのりオリーブ和え キャベツのスープ デザート	ミートソースパゲティ (半ライス) グリルチキン 生野菜 コンソメスープ
16	木	オムレツ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	鶏の唐揚げ 生野菜 ナムル 玉子スープ デザート	豚肉の味噌炒め 生野菜 おろし和え すまし汁
17	金	赤魚の西京焼き 野沢菜漬け 味噌汁 ジョア	ポークチップ炒め 生野菜 マカロニサラダ和え スープ デザート	とんかつ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁
18	土	三色えび団子 和風サラダ 味噌汁 牛乳	麻婆豆腐 いももち ごま団子 生野菜 マリンスープ デザート	エビフライ ほうれん草グラタン 生野菜 パパロンチノ 味噌汁
19	日	じゃが芋のそぼろ煮 ミートボール 味噌汁 牛乳	肉ニラ炒め 焼売 生野菜 中華スープ デザート	ナシゴレン スティックチキン 生野菜 スープ
20	月	二食パン カレーパン えびがら 彩りサラダ 玉子スープ コーヒー	冷しとろろそば (半ライス) 豚しそチーズ 生野菜 デザート	おろしハンバーグ 温野菜 ひじきサラダ 豚汁
21	火	ほっけの塩麹焼き なめたけ 味噌汁 ジョア	青椒肉絲 ミチキン 生野菜 五目スープ デザート	豚肉の旨塩焼き 生野菜 絆入り玉子 具沢山味噌汁
22	水	若鶏の照焼 わらの辛子和え 味噌汁 牛乳	ビーフストロガノフ カニカマサラダ ジュース	ポークカツ (カレーソース) 生野菜 ポテトサラダ オムンスープ
23	木	五目玉子とじ 味噌汁 牛乳	豚骨ラーメン (半ライス) マヨたまサラダロール 生野菜 デザート	ひれかつ 生野菜 枝豆入りサラダ のっぺい汁
24	金	チョコロネ フランクフルト 肉団子 大根サラダ コンソメスープ 紅茶	骨なしビッグチキン 生野菜 マカロニチキン スープ デザート	すき焼き コーンコロケ 生野菜 味噌汁
25	土	ブリの照焼 大根おろし 味噌汁 牛乳	ツツアゲうどん (塩昆布ごはん) フランクフルト 生野菜 デザート	鶏肉の味噌焼き 生野菜 切干大根の煮物 けんちん汁
26	日	筑前煮 焼売 味噌汁 牛乳	ホイコーロー 中華和え 中華スープ デザート	塩さば 沢庵 鶏竜田揚げ 生野菜 具沢山味噌汁
27	月	ブルーベリーデニッシュ バターロール バジルウインナー スクランブルエッグ スープ コーヒー	カレーライス イタリヤサラダ ナタデココ	チキンステーキ (カリパタリス) 温野菜 グラタンコロッケ 生野菜 スープ
28	火	チヂミ 生野菜 味噌汁 ジョア	白身魚フライ (オリーブオイル) 生野菜 太麺焼きそば 味噌汁	ツツマトパゲティ (半ライス) ハンカツ 生野菜 スープ
29	水	ひじき煮 オムレツ 味噌汁 牛乳	ハンバーグ 生野菜 サモサダ和え スープ デザート	鶏肉の中華香味だれ 生野菜 マカロニサラダ コラ玉スープ デザート
30	木	肉じゃが 味噌汁 ジョア	玉子カツ オクラの辛子和え 鶏野菜汁	ヤングコーンの炒め物 焼売 生野菜 中華スープ
31	金	クリームパン 辛口ソーゼージパン 白身フライ 水菜サラダ 野菜スープ 紅茶	鶏キャベツチキン 春巻 生野菜 豆腐の中華スープ デザート	カレーピラフ 串カツ 生野菜 ほうれん草とベーコンのスープ

※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

