

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	土	大根とうずらの甘辛煮 味噌汁 牛乳	牛肉の野菜のあんかけ丼 菜種和え すまし汁 デザート	ミルフィーユカク ねぎ塩チキン 生野菜 ねばねばサラダ きのこと汁
2	日	エビの卵とじ 生野菜 味噌汁 牛乳	チキンソテー (レモンソース) ツナと水菜の和え物 生野菜 コンソメスープ デザート	回鍋肉 チヂミ 生野菜 中華スープ
3	月	チョコチップメロンパン ハムマヨパン ツナオムレツ 生野菜 コンソメスープ コーヒー	ハンバーグ (ガーリックソース) オニオリング 中華くらげ和え 野菜スープ デザート	白身魚の薬味ソース 生野菜 ホットポテトサラダ 味噌汁
4	火	ごま手羽 生野菜 味噌汁 ショア	冷やしたぬきうどん (わかめごはん) のり和え デザート	豚肉の柚子胡椒炒め チーズフライ 枝豆サラダ 味噌汁
5	水	五目ひじき煮 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	チキン南蛮 生野菜 青菜のピーナツ和え 味噌汁 デザート	まだらの西京焼き 金時豆 焼きそば すまし汁
6	木	きなこパン ツナパン マヨハンバーグ 生野菜 南瓜スープ 紅茶	タコライス コールスローサラダ わかめスープ デザート	ブルゴキ 春巻き コンソメスープ リンタンスープ
7	金	鶏のすき焼き風煮 味噌汁 ショア	ポークソテー (ローレルソース) 山芋の梅しそ巻き ブロッコリーの辛子マヨ たまごスープ デザート	ちゃんめん (半ライス) ニラ饅頭 生野菜 ブイヨンスープ
8	土	夕焼け焼き 味噌汁 牛乳	麻婆春雨 焼売 生野菜 中華スープ デザート	ジャクチキン ひすい餃子 お浸し けんちん汁 デザート
9	日	炒り豆腐 チーズフライ 味噌汁 牛乳	牛肉の XO 醬炒め えびぐらタン お浸し すまし汁 デザート	とんかつ 生野菜 ねぎ和え 味噌汁
10	月	粒あんパン コンパン ポロアソセージ 生野菜 コンソメスープ コーヒー	豚肉の葱ソース シヤキシヤキ昆布和え 炭火焼つくね ベーコンスープ デザート	チャーハン 春巻 生野菜 中華スープ
11	火	さばの塩焼き つぼ漬け 味噌汁 牛乳	お弁当	豚の旨しお焼き いかかつ 生野菜 コンソメスープ
12	水	豚肉のこんにやく炒め おつまみコロッケ 味噌汁 ショア	しらす丼 わさび和え 味噌汁 デザート	豆腐チャンプル 鶏竜田 れんこんサラダ 味噌汁
13	木	蓮根のピリ辛煮 鶏のオープン焼き 味噌汁 牛乳	夏野菜のキーマカレー グリーンサラダ デザート	ポークの香味焼き 生野菜 ケチャップ肉団子 味噌汁
14	金	コロッケパン クリームパン バジルウインナー 生野菜 野菜スープ 紅茶	ジャージャー麺 (半ライス) ひな田 生野菜 デザート	ぶりの照焼き 高菜油炒め 韓国風冷奴 生野菜 すまし汁
15	土	豆腐のそぼろあん コボウサラダ 味噌汁 ショア	豚の生姜焼き 線キャベツ ごま酢和え 味噌汁 デザート	ビーフカレー かにかまサラダ 野菜スープ デザート
16	日	もやしと搾菜のソテー 華いか焼売 味噌汁 牛乳	ジャクチキン ビーフンサラダ 五目包子 中華スープ デザート	酢豚 ねぎ間串 生野菜 味噌汁
17	月	肉と野菜の塩炒め 味噌汁 牛乳	台湾ラーメン (塩昆布ごはん) 餃子 デザート	鮭のムニエル 厚焼き卵 イタリアンサラダ 沢煮椀 デザート
18	火	板チョコデコッシュ チーズパン キッシュ 生野菜 スープ コーヒー	シリアンライス お好み焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ デザート	タンドリーチキン ひじきのサラダ ピーマンの肉詰めフライ 野菜スープ
19	水	ごぼうの加哩醬炒め 味噌汁 ショア	ほっけの麴焼き 中華山クラゲ 生野菜 味噌汁 デザート	肉じゃが 小籠包 塩昆布和え 味噌汁
20	木	ほうれん草とハムのソテー 炭火鶏糀 塩だれ 味噌汁 牛乳	冷やし担々 (若菜ごはん) 焼売 生野菜 デザート	エビフライ 生野菜 麻婆茄子 味噌汁
21	金	チーズクリームパン さつまいもあんぱん アスパラコン巻き 生野菜 パナ 紅茶	オムライス ミックスサラダ スープ デザート	鮭のチーズマヨ焼き 生野菜 マカロニソテー 味噌汁
22	土	がんもどきの煮物 蓮根挟み揚げ 味噌汁 ショア	鶏肉のチヂミ焼売 シーザーサラダ 味噌汁 デザート	ねぎ塩豚カルビ 海老トースト揚げ 生野菜 味噌汁
23	日	カリパタ炒め ねぎたま 味噌汁 牛乳	十和田バラ焼き 生野菜 冷奴 味噌汁 デザート	アジフライ 帆立フライ 生野菜 金平ごぼう 味噌汁
24	月	ウインナーパン アーモンドクワッパン オムレツ 生野菜 スープ コーヒー	肉うどん (ゆかりごはん) 手羽中から揚げ たたきキュリ デザート	カレーライス 和風サラダ デザート
25	火	芋の甘辛煮 マヨ玉カク 味噌汁 ショア	タカカルビ丼 蒸し餃子 生野菜 中華スープ デザート	鶏の中華香味ガレ 生野菜 卵と海老のフリソス炒め スープ
26	水	鱈の西京焼き 辛子昆布 味噌汁 牛乳	和風きのこパスタ (若菜ごはん) エビマヨコロッケ 生野菜 野菜スープ デザート	ジャンパイヤ 串カツ 生野菜 ミネストローネ
27	木	チーズボール パニラッキー かぼちゃ包み揚げ 生野菜 スープ 紅茶	親子丼 蕪饅頭 春雨サラダ 味噌汁 デザート	豚キムチ炒め ポテもち 海藻サラダ 味噌汁
28	金	すき焼き風煮 味噌汁 ショア	冷やし中華 (塩昆布ごはん) 海苔巻串 デザート	鶏のトマト煮 如唐サラダ ニラ玉スープ
29	土	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	ハンバーグ (シリアンソース) 生野菜 棒棒鶏 野菜スープ デザート	鱈の春雨あんかけ 生野菜 ウインナーと芋のマスタート和え スープ デザート
30	日	青椒肉絲 味噌汁 牛乳	チキンパルメジャーナ イリソグ ポパイサラダ 具沢山スープ デザート	ハンパライス エビサラダ コンソメスープ
31	月	ぶどうパン メンチカツロール チーズ春巻き 生野菜 コンソメスープ コーヒー	ビビンバ丼 温泉卵 わかめスープ デザート	韓国風肉豆腐 揚げ餃子 生野菜 味噌汁

※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。

※今月は千歳校プロデュースの献立です。

※都合により変更することがあります。

