

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	土	れんこん炒め煮 あぶり焼きチキン 味噌汁 牛乳	豚キムチ炒め 中華和え 味噌汁 デザート	ジャンバラヤ サラダロール 生野菜 ブイヨンスープ
2	日	もやしと搾菜のソテー 海老餃子 味噌汁 牛乳	チキンソテー (パプリカソース) 生野菜 ミトマト グラタン 野菜スープ デザート	ねぎ塩豚カルビ丼 竹輪の辛子和え 味噌汁
3	月	アモントクワッパン チョコクル スクランブルエッグ ウィンナー パナ 紅茶	さばのカレー 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁 デザート	トンテキ ほうれん草ソテー ポテト コンソメスープ デザート
4	火	ねぎと厚揚げの味噌炒め 玉子焼き すまし汁	肉そば (若菜ご飯) コロッケ 生野菜 デザート	スタミナ焼き 大根サラダ 味噌汁 デザート
5	水	青梗菜の中華炒め 肉詰めフライ 味噌汁	照り唐井 なめたけ和え 味噌汁 デザート	鮭のソテー (カルタソース) 生野菜 沢煮梅 デザート
6	木	白滝金平 つくね 味噌汁	シシリアンライス エビサラダ 野菜スープ デザート	酢鶏 中華まん 中華スープ デザート
7	金	じゃが芋のそぼろ煮 肉団子 味噌汁 ヤクルト	塩バターコンチンメン (半ライス) 焼き餃子 デザート	とんかつ 線キャベツ タモサラダ 鶏野菜汁
8	土	野菜炒め 豆腐包み焼き 味噌汁	キムチチャーハン 春巻 サラダ 中華スープ 牛乳	チキンソテー(トマトソース) ブロッコリー コーン グラタン コンソメスープ デザート
9	日	クリームチーズパン バターロール アスパラソテー オムレツ パナ コーヒー	肉そぼろ丼 たこのお好みと和え けんちん汁 デザート	エビフライ 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁
10	月	五目ひじき煮 焼売 味噌汁	ビーフカレー イタリアンサラダ みかんヨーグルト	マグロの味噌漬 肉じゃが かき玉汁 デザート
11	火	豚肉のさっぱり煮 とうきびの寄せ揚げ 味噌汁	肉絲飯 たたききゅうり 中華スープ デザート	かりかき (マヨネーズ) 生野菜 ペンネソテー ミネストローネ
12	水	ハムデニッシュ 食パン チキンゲット コールスローサラダ パナ 紅茶	さんまの塩焼き 炊き込みご飯 筑前煮 味噌汁 デザート	ビーフシチュー ミルフィーユ サラダ デザート
13	木	焼き魚 ごぼう甘辛煮 味噌汁 牛乳	ブルコギ 納豆とエビのねぎ塩和え 中華スープ デザート	焼き鳥丼 汁と水菜の和え物 味噌汁
14	金	鶏と筍の辛味炒め お好み焼き 味噌汁	ナポリタン (半ライス) 玉子カツ サラダ スープ デザート	ほっけの味噌漬 野沢菜漬 すき焼き風煮 すまし汁 デザート
15	土	白菜とさつま揚げの煮物 串カツ 味噌汁 牛乳	ホイコーロー 点心 サラダ 玉子スープ デザート	タンドリーチキン 生野菜 マカロニサラダ 野菜スープ
16	日	豚肉とこんにゃくの炒め煮 えび串団子 味噌汁 ジョア	しらす丼 冷奴 豚汁 デザート	チャプチェ (半ライス) 竜田揚げ サラダ 中華スープ
17	月	レモンパン ツナパン オムレツ ウィンナーソテー パナ コーヒー	煮カツ 胡麻和え 味噌汁 デザート	ヤングコーンの炒め物 ショウロンポー 中華スープ
18	火	小松菜のそぼろ炒め 玉子焼き 味噌汁 牛乳	きつねうどん (わかめご飯) タコ唐揚げ サラダ デザート	エビピラフ グリルチキン 生野菜 コンスープ
19	水	ちくわの玉子とじ 肉団子 味噌汁	ハンバーグ (きのこソース) ポテト 生野菜 コンソメスープ デザート	さばの味噌煮 金平ごぼう すまし汁 デザート
20	木	加理醬炒め 焼売 味噌汁 ジョア	鶏の唐揚げ 生野菜 ペンネサラダ 具沢山味噌汁 デザート	ハヤシライス チーズサラダ フルーツポンチ
21	金	クリームパン チーズパン マカロニソテー キャッシュ パナ 紅茶	ラーメン (半ライス) 水餃子 デザート	チキンカツ 生野菜 じゃが芋ソテー 味噌汁 デザート
22	土	ガリバタ炒め 味噌汁 ジョア	チリコンカンライス ハムカツ 生野菜 スープ デザート	チャーハン ごま手羽 中華スープ
23	日	チキン南蛮 野菜炒め 味噌汁 牛乳	すき焼き 辛し和え 味噌汁 デザート	オムライス (デミソース) オムレツ スープ
24	月	五目金平 ニラ饅頭 味噌汁 牛乳	ビビンバ 温泉玉子 わかめスープ デザート	チキンリゾット(ニンジン) 水菜サラダ ポテト ミトマト ブイヨンスープ
25	火	大根のそぼろ煮 チヂミ 味噌汁 牛乳	たぬきうどん (ゆかりご飯) 焼き鳥 デザート	チンジャオロース 焼売 生野菜 中華スープ
26	水	肉豆腐 ふんわり天 味噌汁	たらのみりん漬 豚の角煮 きんぴら汁 デザート	ポークチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート
27	木	フランクフルト レモンパン グリルチキン サラダ スープ コーヒー	牛玉井 わさび和え 味噌汁 デザート	ガパオライス 春雨サラダ 生野菜 スープ
28	金	じゃが芋の甘辛煮 肉団子 味噌汁 ヤクルト	トマトクリームスパゲティ (半ライス) メンチカツ サラダ スープ デザート	鶏のネギソース 生野菜 たこの刺身と和え 玉子スープ
29	土	オイスター炒め 鶏のごま照焼 味噌汁	麻婆豆腐 点心 生野菜 中華スープ デザート	豚の生姜焼き 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁 デザート
30	日	あんぱん 黒糖クリームソフト ジャーマンポテト オムレツ パナ 紅茶	ポークソテー (柚子胡椒ソース) 野菜ソテー ポテト 味噌汁 デザート	シュケメリ (ジョージア) フランクフルト 生野菜 デザート
31	月	煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁	さばの塩焼き 五目玉子とじ 具沢山味噌汁 デザート	ビーフカレー グリーンサラダ ナタデココ

※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事があります

