

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	日	野菜ソテー 厚焼玉子 味噌汁	鶏の五目あんかけ サラダ 加賀揚げの煮物 味噌汁 デザート	ハヤシライス イタリアンサラダ ナタデココ
2	月	豆腐の包み焼き 豚肉のさっぱり煮 味噌汁	ビビンバ 温泉玉子 わかめスープ デザート	白菜と豚肉の炒め煮 アジフライ 生野菜 デザート
安	火	パン 目玉焼き風おムレツ ウィナー パナ コーヒー	かつめし マカロニサラダ 野菜スープ デザート	チキンソテー (ジャリピンソース) サラダ ミート ポテト ブイヨンスープ
4	水	焼き魚 加理醬炒め 味噌汁 ジョア	冷したぬきそば (塩昆布ごはん) つくね 生野菜 デザート	牛肉のオイスター炒め 点心 玉子スープ
5	木	大根の煮物 オムレツ 味噌汁 牛乳	パエリア サラダロール 生野菜 コンソメスープ デザート	豚肉の柚子胡椒炒め 生野菜 おムレツ おかか和え 味噌汁
平	金	パン ジャーマンポテト キッシュ パナ 紅茶	胡麻ダレうどん (わかめご飯) ハムステーキ 生野菜 デザート	酢鶏 点心 サラダ 豆腐の中華スープ
7	土	アスパラソテー ミチキン 味噌汁 ヤクルト	豚キムチ炒め ささみスティック サラダ スープ デザート	鮭のソテー (チーズソース) 生野菜 ペンネソテー ブイヨンスープ
8	日	もやしと竹輪の炒め煮 焼鳥 味噌汁	ハンバーグ ブロッコリー コーン グラタン スープ デザート	ガーリックライス コロケ 生野菜 スープ デザート
9	月	炒り豆腐 ニラ饅頭 味噌汁 牛乳	ヤンニョムチキン 生野菜 チャプチェ 中華スープ デザート	さばの味噌煮 厚焼玉子 辛子和え すまし汁
安	10	パン ミチキン サラダ スープ コーヒー	八宝菜 点心 サラダ 中華スープ デザート	とんかつ 生野菜 マニサダ 具沢山味噌汁
11	水	串炒 ニラの玉子とじ 味噌汁 牛乳	焼き魚 (さんま) 大根おろし 肉じゃが 沢煮椀 デザート	トマトとなすのスパゲティ (半ライス) アヒージョ風 スープ
12	木	挟み揚げ 五目金平 味噌汁 ジョア	ビーフカレー トマトサラダ 白玉入りフルーツポンチ	五目チャーハン 春巻 サラダ 中華スープ
13	金	キャベツと油揚げの煮浸し お好み焼き 味噌汁 牛乳	麻婆豆腐 点心 サラダ 中華スープ デザート	ほっけの西京焼き 豚の角煮 けんちん汁
平	14	パン かぼちゃ包み揚げ サラダ キイ 紅茶	三色丼 蓮根の炒め煮 のっぺい汁 デザート	チキンチャップ 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁
15	日	ウィナー炒め スペイン風おムレツ 味噌汁 ジョア	プルコギ 棒棒鶏サラダ 中華スープ デザート	しめじとベーコンのピラフ マンチウ 生野菜 野菜スープ
16	月	オイスター炒め ショーロンボーン 味噌汁 牛乳	鶏のマスタート焼き 生野菜 知のチルドレ和え 味噌汁 デザート	肉井 青菜のお浸し 具沢山味噌汁
17	火	煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁 牛乳	冷し担々麺 (半ライス) 焼餃子 サラダ デザート	チキンリルズニョク 水菜サラダ ミート ポテト クリームスープ
安	18	パン ベーコンエッグ マカロニソテー キイ コーヒー	トルコライス マリネ コンソメスープ デザート	肉ニラ炒め 点心 サラダ 中華スープ
19	水	ふんわり天 豚肉のこんにやくの炒め煮 味噌汁 牛乳	さばの照り煮 牛蒡とベーコンのソテー かき玉汁 デザート	チキンライス チーズフライ 生野菜 野菜スープ
20	木	五目ひじき チヂミ 味噌汁 牛乳	ガパオライス シルバーサラダ スープ デザート	豚の生姜焼き 生野菜 菜種和え 具沢山味噌汁
21	金	肉団子 野菜ソテー 厚焼玉子 味噌汁 ジョア	オープンキャンパス 冷やし中華 カレーライス	カレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト
平	22	パン アスパラベーコン巻き スクランブルエッグ パナ 紅茶	とり天井 なめたけ和え きんぴら汁 デザート	スタミナ焼き 海藻サラダ 中華スープ デザート
23	土	里芋のそぼろあんかけ ウィナー 味噌汁 牛乳	白身魚の薬味ソース 生野菜 ピーマンソテー 味噌汁 デザート	オムライス サーモンサラダ 和え 和えスープ
24	日	ちくわの玉子とじ ミチキン 味噌汁 牛乳	ジャージャー麺 (わかめご飯) 揚げ餃子 生野菜 中華スープ デザート	ポークソテー (にんにくソース) ポテト ほうれん草ソテー コーン スープ
25	月	もやしと搾菜のソテー 黒酢肉団子 味噌汁	牛井 海苔和え 味噌汁 デザート	鶏の胡麻照焼き 生野菜 ポテトサラダ 豚汁 デザート
26	火	キャベツとうずらの炒め煮 タンドリーチキン 味噌汁 牛乳	赤魚の粕漬け 野沢菜漬け 切干大根煮 ごま鍋風スープ デザート	エスカロップ ボン酢和え コンソメスープ
安	27	パン パンプキンサラダ ホーローソース パナ コーヒー	チャーハン ラーメンサラダ キムチスープ デザート	肉そぼろ丼 汁と水菜の和え物 味噌汁
28	水	焼売 五目玉子とじ 味噌汁 牛乳	ナポリタン (半ライス) エビフライ サラダ スープ デザート	ホイコーロー 点心 生野菜 わかめスープ
29	木	れんこんの炒め煮 つくね 味噌汁	夏野菜キーマカレー チーズサラダ フルーツポンチ	和風ハンバーグ 野菜ソテー ポテト 野菜スープ デザート
平	30	パン チキンゲット サラダ スープ 紅茶	ちゃんめん (塩昆布ごはん) 焼売 生野菜 スープ デザート	ほっけのみりん漬け 沢庵 揚げ出し豆腐 味噌汁 デザート
31	金	筍と豚肉の辛味炒め ねぎたま 味噌汁 牛乳	鶏の唐揚げ 生野菜 マカロニソテー 具沢山味噌汁 デザート	すきやき イカの酢の物 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事があります

