

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	金	筑前煮 京風玉子 味噌汁	ミートソースパゲティ (半ライス) コンサダ 納豆草とベーコンのスープ デザート	タラのソテー(チリソース) フライドチキン 生野菜 アジアン風スープ デザート
2	土	豚肉のさっぱり煮 とろろ芋 味噌汁 牛乳	とんかつ 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ 味噌汁 デザート	チキンステーキ (ジンジャーソース) 生野菜 ミトマト 卵入りマカロニサラダ コンソメスープ
平	日	さつまいもあんぱん ツパン キッシュ 水菜サラダ バナ コーヒー	麻婆豆腐 中華まん 生野菜 中華スープ デザート	カレーライス ミルフィーユカツ 生野菜 野菜スープ
4	月	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	味噌煮込みうどん (ゆかりご飯) 肉団子(たれ) 生野菜 デザート	ホッケ焼酎 厚焼玉子 ウィンナーキャップ炒め きんぴら汁
5	火	大根のそぼろ煮 豆腐の包み焼き 味噌汁 牛乳	青椒肉絲 白玉キョウザ 生野菜 わかめスープ デザート	とり天 (おろしソース) 生野菜 キムチ和え 味噌汁
安	水	チョコチップメロンパン チーズ入りカレーパン アスパラベーコン巻 コボウサラダ バナ 紅茶	鶏肉のクリーム煮 リングコロッケ サダ デザート	焼きうどん (半ライス) 大焼売 生野菜 味噌汁
7	木	蓮根の炒め煮 笹かま 味噌汁	赤魚の粕漬 沢庵 信田煮 さつま汁 デザート	酢豚 棒棒鶏サラダ 中華スープ デザート
8	金	五目ひじき 厚巻玉子ウィンナー 味噌汁 ジョア	担々麺 (塩昆布ご飯) 水餃子 生野菜 デザート	エビフライ あぶり焼きチキン 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ
9	土	もやしと搾菜のソテー お好み焼き 味噌汁	鶏の唐揚げ 生野菜 パンソテー 具沢山味噌汁 デザート	ビーフカレー シーザーサラダ みかんゼリー
平	日	バターロール ばななチョコパン チーズオムレツ 納豆草ソテー コンソメスープ コーヒー	牛肉と野菜のオムレツ炒め 点心 生野菜 寒天とベーコンのスープ デザート	かき揚げ丼 ブロッコリーのツナ和え 鶏野菜汁 デザート
11	月	さば味噌煮 キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	きつねもちそば (若菜ご飯) 串カツ 生野菜 デザート	豚肉のガーリック炒め 生野菜 ゆと野菜の和え物 野菜スープ
12	火	炒り豆腐 ショーロンポー 味噌汁 牛乳	すき焼き 柚子おろし和え 味噌汁 デザート	かっぱオライス マロニサラダ キャベツのスープ
安	水	アップルデニッシュ ハムマヨパン スペイン風オムレツ ウィナー キウ 紅茶	鮭の塩焼き つぼ漬 肉じゃが ごま鍋風スープ デザート	鶏肉の味噌焼き 生野菜 五目金平 すまし汁
14	木	厚揚げと野菜の煮物 ふんわり天 味噌汁 牛乳	チリコンライス サーモンマリネ 生野菜 コンソメスープ デザート	豚肉のうま塩焼き 生野菜 りんご 蒸し鶏の中華和え 味噌汁
15	金	あじみりん 牛蒡の甘辛煮 味噌汁 ジョア	あんかけかしわうどん (半ライス) 黒豚焼売 生野菜 デザート	五目チャーハン 春巻 生野菜 中華スープ
16	土	筍と鶏肉の辛味炒め チーズ入りちくわ 味噌汁	ハンバーグ ハムサラダ 白玉入りフルーツポンチ	キムチ焼肉丼 くらげサラダ 味噌汁 デザート
17	日	じゃがいもの甘辛煮 ミートボール 味噌汁 牛乳	豚肉の生姜焼き 線キャベツ 春雨サラダ 具沢山味噌汁 デザート	チキン南蛮 生野菜 加賀揚げと野菜の煮物 ニラとカニカマのスープ
平	月	チョココロネ フランクフルト 煮込みハンバーグ キャベツとベーコンのソテー スープ コーヒー	カレーうどん (塩昆布ご飯) つくね 生野菜 デザート	八宝菜 生野菜 点心 中華スープ
19	火	グリルチキン 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	塩サバ 高菜油炒め 豚の角煮 けんちん汁 デザート	ヒレカツ 生野菜 ポテトサラダ かき玉汁
20	水	オムレツ炒め ちぢみ 味噌汁	ガーリックライス メンチカツ 生野菜 スープ デザート	ポーククリームシュー ハムステーキ 生野菜 デザート
21	木	肉野菜塩炒め 肉団子 味噌汁 ジョア	チキンステーキ (ディナー風) 生野菜 ニョッキホーロー オニオンスープ デザート	あじの煮付け 肉巻 生野菜 揚げ鍋風スープ
安	金	アーモンドクワッパン ぶどうパン 肉詰めフライ コルスローサラダ バナ 紅茶	ラーメン (半ライス) えび餃子 生野菜 デザート	おムライス カラフルサラダ コンソメスープ
23	土	玉子巾着と野菜の煮物 豆腐ハンバーグ 味噌汁 牛乳	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 ツナと水菜の和え物 味噌汁 デザート	鶏肉の塩焼焼き 生野菜 オレンジ ひじきの中華ソテー 味噌汁
24	日	マダラ西京漬 白菜の炒め煮 味噌汁 牛乳	チキンカツ 生野菜 オレンジ 焼きそば 豚肉と大根のスープ	牛カルビ焼肉 飲茶焼売 生野菜 味噌汁
25	月	豚キムチ炒め ねぎたま 味噌汁	山菜肉そば (わかめご飯) 焼き鳥 生野菜 デザート	ハンバーグ (ピザ風ソース) 生野菜 ポテト コンソメスープ デザート
平	火	バナナクッキーパン コーパン レモンウィンナー 野菜サラダ クリームスープ コーヒー	鮭のムニエル (タルタルソース) 温野菜 グラタン ミネストローネ	豚肉のうま味噌炒め 生野菜 大根なます すまし汁
27	水	明太子入りだし巻き玉子 ごま和え 味噌汁 ジョア	ポークキャップ炒め 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁 デザート	チキンステーキ (レモンソテー) 生野菜 ミトマト 芋とウィンナーのマスタード和え スープ
28	木	鶏と野菜のガリパタ炒め 味噌汁 ジョア	カツカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	韓国風肉豆腐 ごまだれ肉団子 生野菜 具沢山味噌汁
安	金	板チョコデニッシュ チーズパン コンビネーションオムレツ 野菜ソテー バナ 紅茶	タンメン (半ライス) 焼き餃子 生野菜 デザート	白身魚フライマヨ添え 生野菜 ごぼうとベーコンの炒め 味噌汁 デザート
30	土	炒り鶏 ホーローステーキ 味噌汁	牛丼 ポーク和え 味噌汁 デザート	明太子スパゲティ (半ライス) イタリアンサラダ スープ デザート
31	日	キャベツとうずらの卵の炒め煮 韮餅頭 味噌汁 ジョア	ポークソテー (ローレルソース) 野菜ソテー ハンバーグサラダ スープ デザート	鶏肉の中華香味ダレ 生野菜 おかか和え 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

