

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	水	おでん 金平ごぼう 味噌汁	長崎ちゃんぽん (わかめご飯) 焼き餃子 生野菜 デザート	ガパオライス ポテサラダ 味噌汁 デザート
2	木	豆腐ハンバーグ 白菜と揚げの和え物 味噌汁 ジョア	ヤングコーンの炒め物 点心 生野菜 中華スープ デザート	親子丼 イカの酢の物 具沢山味噌汁
3	金	鶏と筍の辛味炒め 京風たまご 味噌汁 牛乳	さばの味噌煮 沢庵 デザート 大根と竹輪の煮物 寄せ鍋風スープ	ひれかつ 生野菜 ミトマ 蓮根サラダ 味噌汁
4	土	安パン キノコトピーマン 生野菜 パナ コーヒー	クリームシチュー ペッパーソング 生野菜 デザート	プルコギ おろし和え 味噌汁 デザート
5	日	焼売 野菜炒め 味噌汁 牛乳	チキンリゾット 生野菜 ペンネテ パンプキンサラダ コンソメスープ デザート	エビフライ 肉団子 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁
6	月	五目ひじき お味噌汁 味噌汁 ジョア	豚肉の香味炒め 点心 生野菜 味噌汁 デザート	赤魚の粕漬け しば漬け 筑前煮 けんちん汁
7	火	平パン スクラップレック アスパラベーコン巻き パナ コーヒー	おぼけうどん (塩昆布ごはん) つくね 生野菜 デザート	ハンバーグ 温野菜 ポテト コーンスープ デザート
8	水	加理醬炒め 豆腐の包み焼き 味噌汁 牛乳	鶏の南蛮漬け 生野菜 りんご マロニサラダ 味噌汁 デザート	肉絲飯 タコキムチ 中華スープ
9	木	チヂミ 中華炒め 味噌汁 ジョア	すきやき 生卵 辛子和え 味噌汁 デザート	ポークソテー (にんにくソース) 野菜ソテー グラタン フォンソープ
10	金	安パン キャベツとベーコンのソテー パナ コーヒー	ツマトスパゲティ (若菜ご飯) あぶり焼きキノコ 生野菜 スープ デザート	麻婆豆腐 エビマヨ 生野菜 中華スープ
11	土	焼き魚 大根の煮物 味噌汁	肉井 青菜のお浸し 味噌汁 デザート	ビーフカレー ハムサラダ アロエヨーグルト
12	日	豚肉とこんにゃくの炒め煮 肉詰めフライ 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 中華まん 生野菜 キムチスープ デザート	鶏肉のごま照焼き 生野菜 味噌汁 タコサラダ 具沢山味噌汁
13	月	煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁	煮カツ なめたけ和え 味噌汁 デザート	マグロの味噌漬け つぼ漬け 中華豆腐 きんぴら汁 デザート
14	火	平パン ホットポテサラダ ミネぎ焼き キウイ コーヒー	シシリアンライス 春雨サラダ わかめスープ デザート	焼きうどん (半ライス) 焼鳥 生野菜 味噌汁
15	水	厚焼玉子 里芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	キノコソテー (レモンペッパー) 生野菜 マロニソテー 野菜スープ デザート	豚肉の旨塩焼き 肉団子 生野菜 味噌汁 デザート
16	木	じゃが芋の甘辛煮 ふんわり天 味噌汁 ジョア	担々麺 (半ライス) 焼売 生野菜 デザート	エビピラフ ハムステーキ 生野菜 野菜スープ デザート
17	金	豚肉のさっぱり煮 チョリソ 味噌汁	ハヤシライス コーンサラダ 白玉入りフルーツポンチ	豆腐チゲ鍋風 たこの和え物 デザート
18	土	安パン ウインナー炒め 目玉焼き パナ コーヒー	肉ニラ炒め 点心 生野菜 中華スープ デザート	たらこスパゲティ (わかめご飯) コロケ 生野菜 野菜スープ
19	日	もやしと搾菜のソテー ショーロンボー 味噌汁	和風ハンバーグ 野菜ソテー ポテト 味噌汁 デザート	焼き鳥丼 わさび和え 味噌汁 デザート
20	月	焼き魚 白菜とうずらの炒め煮 味噌汁 ジョア	ポコポコ 春雨サラダ スープ デザート	牛肉のオイスター炒め 点心 生野菜 中華スープ
21	火	厚揚げの味噌炒め 串カツ すまし汁 牛乳	オムライス おでんのカリッパ炒め パンプキンスープ デザート	ポークソテー (ジンジャーソース) 生野菜 グラタン 野菜スープ
22	水	平パン ジャーマンポテト チーズオムレツ パナ コーヒー	鶏の唐揚げ 生野菜 ゴボウサラダ 豚汁 デザート	十和田バラ焼き ごま和え 味噌汁
23	木	鶏肉のカリッパ炒め パセリウインナー 味噌汁 牛乳	五目あんかけラーメン (半ライス) 焼き餃子 生野菜 デザート	さばの塩焼き 野沢菜漬け 豚の角煮 味噌汁 デザート
24	金	蓮根炒め煮 里芋の唐揚げ 味噌汁 ジョア	シスコライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート	焼肉炒め バンバンジー 玉子スープ
25	土	安パン スパイシー風オムレツ 野菜ソテー パナ コーヒー	豚肉と白菜の炒め煮 メンチカツ 生野菜 デザート	鶏肉の味噌漬け 生野菜 スパゲティサラダ のっぺい汁 デザート
26	日	五目玉子とじ はさみ揚げ 味噌汁 牛乳	鮭の塩焼き 沢庵 肉じゃが ごま鍋風スープ デザート	牛丼 ボン酢和え 味噌汁 デザート
27	月	平パン クリーム煮 パナナ コーヒー	パエリア マリネ コンソメスープ デザート	スタミナ焼き かき揚げ 味噌汁 デザート
28	火	オイスター炒め つくね 味噌汁 牛乳	ねぎとろ丼 おかか和え 沢煮碗 デザート	ビーフシチュー ミルフィーユカツ 生野菜 デザート
29	水	もやしと豚肉のソテー 焼売 味噌汁 ジョア	ポークソテー (ジャリピンソース) 生野菜 ペンネソテー 野菜スープ デザート	ほうとう (ゆかりご飯) 天ぷら 生野菜 デザート
30	木	鶏肉とすき焼き風煮 肉団子 味噌汁 牛乳	かにあんかけチャーハン 点心 生野菜 中華スープ デザート	豚の生姜焼き 生野菜 ポテサラダ 味噌汁 デザート
31	金	肉塩野菜炒め 明太子入り厚焼玉子 味噌汁	肉そば (わかめご飯) タコ唐揚げ 生野菜 デザート	チキンカレー イタリアンサラダ 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

※今月は山梨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

