

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	土			
2	日			
3	月			
4	火	スクランブルエッグ 肉団子 味噌汁	牛丼 ごま和え 味噌汁 デザート	豚肉の生姜焼き 生野菜 タモサラダ 味噌汁 デザート
5	水	青梗菜の中華炒め 豆腐の包み焼き 味噌汁	カレーライス グリーンサラダ フルーツポンチ	油淋鶏 生野菜 蓮根サラダ 中華スープ デザート
6	木	鶏と野菜のかりん炒め オムレツ 味噌汁 牛乳	和風キノコスパゲティ (半ライス) ハムカツ 生野菜 スープ デザート	洋風焼肉 中華和え 味噌汁
7	金	つくねの甘辛煮 ふんわり天 味噌汁	ぶりの照り煮 中華山くらげ 五目金平 さつま汁 デザート	クリームチュー ペッパーファンク 生野菜 デザート
8	土	平パン グラタン キャベツとベーコンソテー キウイ 紅茶	キムチチャーハン エビ餃子 生野菜 中華スープ デザート	かき揚げ丼 青菜のお浸し 味噌汁 デザート
9	日	塩鮭 白滝金平 味噌汁 牛乳	とんかつ 生野菜 オレンジ ごぼうサラダ 味噌汁	ブルギ 点心 生野菜 中華スープ
10	月	筍と豚肉の辛味炒め 厚焼玉子 味噌汁 ジョア	チキンソテー (ピザ風ソース) 生野菜 ジャーマンポテト 野菜スープ 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
11	火	もやしと搾菜の炒め チーズ入り竹輪 味噌汁 牛乳	きつねもちうどん (塩昆布ご飯) マヨネーズカツ 生野菜 デザート	おろしハンバーグ 野菜ソテー ポテト パンネペペロンチーノ コンソメスープ
12	水	安パン ペッパーポロニア コールスローサラダ バナナ コーヒー	ピピンパ 温泉玉子 わかめスープ デザート	鶏のトマト煮 クリームコロッケ 生野菜 デザート
13	木	竹輪と野菜の煮物 グリルチキン 味噌汁 牛乳	焼鮭の南蛮漬け 生野菜 肉豆腐 具沢山味噌汁 デザート	豚肉のうま塩焼き 生野菜 ひじきサラダ 中華スープ
14	金	白菜の炒め煮 肉詰めフライ 味噌汁	博多豚骨ラーメン (半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	サバのソテー (レモンソース) 生野菜 五目玉子とじ 坦々ごま鍋スープ デザート
15	土	厚揚げの味噌炒め 彩りしんじょ すまし汁 ジョア	キムチ焼肉丼 棒棒鶏 中華スープ	ひれかつ 線キャベツ 春雨サラダ 寄せ鍋風スープ デザート
16	日	平パン ベーコンエッグ ハッシュポテト バナナ 紅茶	ハンバーグ ツクコンサラダ ソフトみかんゼリー	鶏の照焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁
17	月	炒り豆腐 チョリソー 味噌汁 牛乳	ほっけの西京焼き しば漬け 五目ご飯 筑前煮 すまし汁 デザート	ちゃんめん (ゆかりご飯) 香味肉焼売 生野菜 中華スープ
18	火	鶏肉野菜塩炒め 炸み 味噌汁 牛乳	カレー南蛮そば (半ライス) 豆腐カツ 生野菜 デザート	オムライス サモッサラダ和え ポテトのスープ
19	水	安パン アスパラベーコン巻 パンプキンサラダ バナナ 紅茶	ちらし寿司 焼き鳥 生野菜 すまし汁 デザート	ポークソテー (ガーリックソース) 野菜ソテー グラタン コンソメスープ
20	木	蓮根の炒め煮 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 ツクと水菜の和え物 味噌汁 デザート	鶏の中華香味ダレ 生野菜 スパゲティサラダ 中華スープ
21	金	たらみりん 小松菜のお浸し 味噌汁	味噌ラーメン (わかめご飯) 春巻 生野菜 デザート	ポークチャップ炒め オリーブトレ和え スープ デザート
22	土	平パン キッシュ 水菜サラダ オレンジ コーヒー	チキンカツ 生野菜 ミトマト じゃが芋とかまのサラダ 味噌汁 デザート	麻婆豆腐 中華まん 生野菜 中華スープ デザート
23	日	巾着と野菜の煮物 お好み焼き 味噌汁 ジョア	ホイコーロー 点心 生野菜 豆腐の中華スープ デザート	しめじとベーコンのピラフ あぶり焼きチキン 生野菜 コンソメスープ
24	月	煮込みハンバーグ アスパラソテー 味噌汁 牛乳	ネト丼 なめたけ和え 沢煮椀 デザート	チキンソテー (ステーキソース) 温野菜 グラタン 野菜スープ デザート
25	火	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳	チキンカレー イタリアンサラダ ナタデココ	酢豚 点心 生野菜 中華スープ
26	水	安パン スパイ風オムレツ 納豆草ソテー スープ コーヒー	サバの塩焼き 沢庵 肉じゃが けんちん汁 デザート	ミートソーススパゲティ (ゆかりご飯) サミの五色サラダ オニオンスープ
27	木	大根のそぼろ煮 つくね 味噌汁	つけめん (半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	豚肉のうま味噌炒め ゆ天 生野菜 のっぺい汁 デザート
28	金	豚肉のさっぱり煮 笹かま 味噌汁	ロコモ風丼 マリネ 野菜スープ デザート	白身フライ (タルタルソース) チーズウインナー 生野菜 香味サラダ スープ デザート
29	土	じゃがいもの甘辛煮 京風玉子 味噌汁 ジョア	すき焼き 辛子和え 味噌汁 デザート	ポークソテー (柚子胡椒ソース) 生野菜 ポテト マカロニソテー スープ
30	日	平パン ミートボール 野菜ソテー バナナ 紅茶	鶏の唐揚げ 生野菜 ミトマト 焼きビーフン 五目スープ	他人丼 おかか和え 具沢山味噌汁
31	月	五目ひじき 照焼チキン 味噌汁	八宝菜 点心 生野菜 中華スープ デザート	ビーフストロガノフ シーザーサラダ 白玉入りフルーツポンチ

※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

