

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	火	ちくわの玉子とじ 肉詰めフライ 肉団子 味噌汁	長崎ちゃんぽん (半ライス) ショーロンポー 生野菜 デザート	さばの味噌煮 肉じゃが ごま鍋風スープ デザート
2	水	そばろ炒め ミチキン 味噌汁	焼肉炒め 海藻サラダ 中華スープ デザート	ハンバーグ 野菜ソテー ポテト コンソメスープ デザート
3	木	平パン ジャーマンポテト 肉団子 バナ 紅茶	肉そば (いなり寿司) イカ唐揚げ 生野菜 デザート	エビピラフ チモンサラダ 生野菜 野菜スープ デザート
4	金	野菜炒め 焼鳥塩ダレ 味噌汁 牛乳	麻婆豆腐 点心 生野菜 玉子スープ デザート	豚の生姜焼き 生野菜 ゆのチリメン和え さつま汁
5	土	カレーソテー 野菜ミンチ巻 味噌汁	鶏の唐揚げ 生野菜 ポテトサラダ 豚汁 デザート	チリコンカンライス チーフランク 生野菜 スープ デザート
6	日	安パン 包み揚げ ほうれん草ソテー バナ コーヒー	ホイコーロー 点心 生野菜 わかめスープ デザート	鶏のマスクド焼き 生野菜 スパゲティソテー 野菜スープ
7	月	豚肉とこんにゃくの炒め煮 つくね 味噌汁 ジョア	オムライス イタリアンサラダ ナタデココ	チンジャオロース 春巻 生野菜 カニカマス
8	火	大根のいか煮 厚焼玉子 味噌汁 牛乳	牛丼 汁と水菜の和え物 具沢山味噌汁 デザート	豚肉と白菜の炒め煮 メンチカツ 生野菜 デザート
9	水	五目ひじき 焼売 味噌汁 牛乳	鮭の塩焼き しば漬け 筑前煮 沢煮椀 デザート	ブルコギ くらげサラダ 中華スープ
10	木	アスパラ炒め ホタテフライ 味噌汁 ジョア	えびクリームパスタ (わかめご飯) ハムステーキ 生野菜 コンソメスープ デザート	カレーライス カラフルサラダ フルーツポンチ
11	金	切干大根煮 ごま照焼き 味噌汁 牛乳	ガパオライス 春雨サラダ スープ デザート	豆腐チゲ鍋風 イカの和え物 デザート
12	土	平パン ハンバーグ コンサラダ オレンジ 紅茶	ポークソテー (ロゼールソース) 生野菜 グラタン ペンネソテー スープ デザート	チャーハン 点心 生野菜 わかめスープ デザート
13	日	もやしと搾菜のソテー お好み焼き 味噌汁	すきやき お浸し 味噌汁 デザート	焼きそば (半ライス) エビチリ 生野菜 味噌汁 デザート
14	月	豚肉のさっぱり煮 オムレツ 味噌汁 ジョア	ソースカツ丼 なめたけ和え 味噌汁 デザート	チキンソテー (レモンパッパ) 生野菜 ごぼうサラダ 具沢山味噌汁
15	火	チョリソ 野菜ソテー 味噌汁	豚肉のうま塩焼き 生野菜 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 デザート	ほっけみりん つぼ漬け 豚角煮 きんぴら汁 デザート
16	水	肉豆腐 京風玉子 味噌汁 ジョア	クラムチャウダー パッパフランソ 生野菜 デザート	和風ハンバーグ 生野菜 ポテト 味噌汁
17	木	れんこん金平 はんぺんチーズフライ 味噌汁	八宝菜 点心 生野菜 中華スープ デザート	スタミナ焼き 大根ツナサラダ 味噌汁 デザート
18	金	安パン スコッチエッグ コールスローサラダ バナ コーヒー	ポークソテー (シリアピソース) 野菜ソテー ポテトサラダ コンソメスープ デザート	鶏のごま照焼き 生野菜 ごぼう天の煮物 具沢山味噌汁 デザート
19	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	三色丼 ボン酢和え 味噌汁 デザート	ポークチャップ 生野菜 マニョサラダ 味噌汁 デザート
20	日	大根のそばろ煮 チンホブン焼き 味噌汁	肉ニラ炒め 点心 生野菜 キムチスープ デザート	さばの照り煮 揚げ出し豆腐 のっぺい汁 デザート
21	月	中華炒め ふんわり天 味噌汁 ジョア	ハヤシライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	韓国風甘辛チキン 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁 デザート
22	火	平パン ホットポテトサラダ オムレツ バナ 紅茶	塩バターラーメン (若菜ご飯) 焼き餃子 生野菜 デザート	赤魚の粕漬け 野沢菜漬け 加賀揚げの煮物 味噌汁 デザート
23	水	加理醬炒め 焼売 味噌汁 牛乳	ガーリックライス シルフィークカツ 生野菜 味噌汁 デザート	チキンソテー (ホワイトソース) 生野菜 ミトマ スパゲティソテー 野菜スープ
24	木	スクランブルエッグ アスパラベーコン巻き 味噌汁 牛乳	かき揚げそば (ゆかりご飯) つくね 生野菜 デザート	豚キムチ炒め ごま和え 具沢山味噌汁 デザート
25	金	焼き魚 いんげんと豚肉のソテー 味噌汁	タコライス 辛子和え 味噌汁 デザート	酢豚 点心 生野菜 中華スープ デザート
26	土	五目玉子とじ 肉団子 味噌汁 ジョア	ビーフカレー ブロッコリーサラダ アロエヨーグルト	豚肉の柚子胡椒炒め 生野菜 タモサラダ 寄せ鍋風スープ
27	日	安パン マカロニソテー グラタン バナ コーヒー	鶏のトマトソース煮 ハムカツ 生野菜 デザート	十和田バラ焼き 青菜のお浸し 味噌汁 デザート
28	月	ごぼうとベーコンの炒め煮 若鶏のピカタ 味噌汁 ジョア	きつねうどん (塩昆布ごはん) 焼鳥 生野菜 デザート	照り唐井 辛子和え 味噌汁 デザート

※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

