

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	木	蓮根のソテー オムレツ 味噌汁 牛乳	おぼけそば (塩昆布ご飯) つくね 生野菜 デザート	ひれかつ 生野菜 汁と水菜の和え物 具沢山味噌汁
2	金	パン 照り焼きチキン コールスローサラダ バナナ コーヒー	赤魚の粕漬け つぼ漬け 肉じゃが ごま鍋風スープ デザート	ヤングコーンの炒め物 ビッグ焼売 生野菜 中華スープ
3	土	野菜炒め ナス肉詰めフライ 味噌汁	トテキ 生野菜 ミトマト ひじきの煮物 五目スープ デザート	親子丼 酢の物 味噌汁 デザート
4	日	豚肉と筍の辛味炒め ポテトチキンロール 味噌汁 牛乳	ビーフカレー ハムサラダ ナタデココ	エビフライ ミートボール 生野菜 スパゲティサラダ コンソメスープ
5	月	白菜と揚げの煮浸し 豆腐ハンバーグ 味噌汁	チキンリルソースニク 野菜ソテー パンポキサラダ コンソメスープ デザート	回鍋肉 キムチ和え 中華スープ デザート
6	火	そばろ炒め 京風玉子 味噌汁 牛乳	塩ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	鶏の南蛮漬け 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁
7	水	パン ポロアソセージ 野菜ソテー バナナ 紅茶	あじの煮付け しば漬け 五目金平 けんちん汁 デザート	肉絲飯 中華和え 中華スープ
8	木	つくねの甘辛煮 彩しんじょ 味噌汁	すき焼き 生卵 わさび和え 味噌汁 デザート	鶏肉の胡麻照焼き 生野菜 ホットポテトサラダ 野菜スープ デザート
9	金	加理醬炒め ささかま 味噌汁	ツナトマタゲティ(若菜ご飯) あぶり焼きチキン 生野菜 スープ デザート	肉野菜炒め 錦糸焼売 華いか焼売 生野菜 中華スープ デザート
10	土	コラの玉子とじ 焼き魚 味噌汁 ショア	ポークソテー(和風おろしソース) 野菜ソテー ポテト 野菜スープ デザート	牛丼 なめたけ和え 具沢山味噌汁
11	日	豚肉のさっぱり煮 チョリソ 味噌汁 牛乳	焼肉炒め 海藻サラダ 味噌汁 デザート	麻婆豆腐 中華まん 生野菜 中華スープ
12	月	パン チキオープン焼き 野菜サラダ バナナ コーヒー	煮カツ おかか和え すまし汁 デザート	塩カツ つぼ漬け 炒り鶏 豚汁 デザート
13	火	もやしと搾菜のソテー 焼売 味噌汁	タコライス カレーと和え コンソメスープ デザート	ほうとう(ゆかりご飯) 磯辺揚げ 生野菜 デザート
14	水	大根の煮物 肉団子 味噌汁 牛乳	チキンソテー(パジリソース) 生野菜 ごぼうサラダ 野菜スープ デザート	豚肉のうま塩炒め 生野菜 りんご 中華豆腐 味噌汁
15	木	じゃがいもの甘辛煮 ねぎたま焼き 味噌汁	五目あんかけラーメン(半ライス) 春巻 生野菜 デザート	しめじとベーコンのピラフ グリルチキン 生野菜 コンソメスープ デザート
16	金	パン パセリウインナー ほうれん草ソテー バナナ コーヒー	チキンカレー カラフルサラダ アロエヨーグルト	マグロの味噌漬け 野沢菜漬け 豚の角煮 のっぺい汁 デザート
17	土	白滝金平 ミチキン 味噌汁 牛乳	和風ハンバーグ 野菜ソテー グラタン 味噌汁 デザート	チャーハン 菰饅頭 生野菜 中華スープ
18	日	キャベツと薩摩揚げの炒め煮 ミチ巻 味噌汁	豆腐揚げ鍋風 メンチカツ 生野菜 デザート	たらこスパゲティ(わかめご飯) ハムステーキ 生野菜 野菜スープ デザート
19	月	パン スパイン風オムレツ レタサラダ バナナ コーヒー	焼き鳥丼 胡麻和え 味噌汁 デザート	チンジャオロース イカマヨ 生野菜 中華スープ
20	火	里芋のそばろあん ねぎ塩チキン 味噌汁 ショア	スタミナ炒め 大根サラダ 中華スープ デザート	豚肉の塩麹焼き 生野菜 ごぼうとベーコンの炒め煮 具沢山味噌汁
21	水	豚肉と蒟蒻の炒め煮 チーズ入り竹輪 味噌汁	オムライス エビとブロッコリーのサラダ和え スープ デザート	ブルギ 春雨サラダ わかめスープ デザート
22	木	厚揚げと野菜の煮物 つくね すまし汁 牛乳	坦々うどん(半ライス) 黒豚大焼売 生野菜 デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 ポテトサラダ 肉団子スープ
23	金	鶏肉のカリパタ炒め 味噌汁 牛乳	鮭の塩焼き 沢庵 五目玉子とじ きんぴら汁 デザート	十和田ハラ焼き くらげサラダ 味噌汁
24	土	パン ジャーマンポテト アスパラベーコン巻 スープ コーヒー	鶏のクリーム煮 あらびきフランク 生野菜 デザート	酢豚 ひすい餃子 華包み 生野菜 中華スープ
25	日	鶏肉のすき焼き風煮 だし巻き玉子 味噌汁	ポークソテー(ジャリアピソース) 生野菜 パンネソテー 野菜スープ デザート	肉そばろ丼 ボン酢和え 味噌汁 デザート
26	月	煮込みハンバーグ キャベツとベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	パエリア マリネ コンソメスープ デザート	豚キムチ炒め 蓮根サラダ 具沢山味噌汁
27	火	オイスター炒め ショーロンポー 味噌汁	ねぎとろ丼 青菜のお浸し 沢煮椀 デザート	ビーフステーキ ミルフィーユカツ 生野菜 デザート
28	水	パン チーズオムレツ ウインナーソテー バナナ コーヒー		
29	木			
30	金			
31	土			

※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

