

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	日			
2	月			
3	火			
4	水			
5	木	スタンプルエッグ つくね 味噌汁	牛丼 胡麻和え 味噌汁 デザート	チキンカツ 生野菜 焼きビーフン 味噌汁 デザート
6	金	青梗菜の中華炒め 焼売 味噌汁	チキンカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	豚の生姜焼き 生野菜 タラモサラダ 味噌汁 デザート
7	土	平パン スパイン風オムレツ カラフルサラダ バナ コーヒー	ブルキ 棒棒鶏 中華スープ デザート	パプリカ(わかめご飯) ミンチカツ 生野菜 コンソメスープ
8	日	巾着と野菜の煮物 塩鮭 味噌汁 牛乳	ポークソテー (おろしソース) 野菜ソテー ポテト 野菜スープ デザート	親子丼 青菜のお浸し 具沢山味噌汁
9	月	もやしと竹輪の炒め煮 焼鳥 味噌汁 ショア	牛カルビ焼肉 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁 デザート	麻婆豆腐 点心 生野菜 コラとカキのスープ
10	火	豚肉のさっぱり煮 中華肉団子 味噌汁	豚骨醤油ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	まだらみりん ごま昆布 筑前煮 けんちん汁 デザート
11	水	安パン 煮込みハンバーグ キャベツソテー バナ コーヒー	鶏のマスタード焼き 生野菜 かぼちゃサラダ オニオンスープ デザート	スタミ焼き 海藻サラダ 揚げ鍋風スープ
12	木	里芋のそぼろあんかけ ボロアソセージ 味噌汁	肉ニラ炒め 中華豆腐 中華風コンソメスープ デザート	鶏のトマト煮 串炒 生野菜 デザート
13	金	青菜の和え物 照焼チキン 味噌汁	きつねもちそば(塩昆布ご飯) つくね 生野菜 デザート	ガーリックライス チーズウインナー 生野菜 コンソメスープ デザート
14	土	竹輪と野菜の煮物 ミチ巻 味噌汁 牛乳	豚肉の韓国風炒め 点心 生野菜 中華スープ デザート	鶏肉の五目あんかけ 生野菜 なめたけ和え 味噌汁
15	日	平パン コンビニションオムレツ アスパラソテー バナ コーヒー	ハンバーグ ツナサラダ みかんゼリー	トンテキ 生野菜 ミトマト ポテトサラダ 味噌汁
16	月	豚肉と蒟蒻の炒め煮 ふんわり天 味噌汁	チキンリルズベニシ 生野菜 マカロニソテー コンソメスープ デザート	十和田バラ焼き ボン酢和え 味噌汁 デザート
17	火	じゃが芋の甘辛煮 ミチキン 味噌汁	すき焼き 辛子和え 味噌汁 デザート	ちゃんめん(半ライス) 焼売 生野菜 中華スープ デザート
18	水	安パン レモンウインナー レタスサラダ バナ コーヒー	鯖の味噌煮 しば漬け 五目金平 寄せ鍋風スープ デザート	チキン南蛮 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁
19	木	鶏と筍の辛味炒め ささかま 味噌汁 牛乳	ロコモ風丼 マリネ コンソメスープ デザート	ねぎ塩豚カルビ 生野菜 春雨サラダ アジアン風スープ
20	金	厚揚げの味噌炒め アスパラベーコン巻 すまし汁	肉うどん(若菜ご飯) 磯辺揚げ 生野菜 デザート	鶏の胡麻照焼き 生野菜 ジャーマンポテト 肉団子スープ デザート
21	土	平パン キャシュ ほうれん草ソテー スープ コーヒー	ひれかつ 生野菜 ツナと水菜の和え物 具沢山味噌汁 デザート	ビーフカレー グリーンサラダ アロエヨーグルト
22	日	つくねの甘辛煮 包み焼き 味噌汁	豚肉の香味炒め 点心 生野菜 中華スープ デザート	チキンソテー(トマトソース) 生野菜 オリーブドレ和え コンソメスープ デザート
23	月	いんげんと豚肉のソテー ウインナー 味噌汁 ショア	かき揚げそば(半ライス) 焼鳥 生野菜 デザート	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 くらげサラダ 中華スープ
24	火	大根のそぼろ煮 豆腐ハンバーグ 味噌汁	おムライス 蓮根と牛蒡のサラダ コンソメスープ デザート	赤魚の粕漬け 野沢菜漬け 肉じゃが のっぺい汁 デザート
25	水	安パン ハムステーキ 野菜ソテー バナ コーヒー	豚のおろし煮 生野菜 キチ和え 味噌汁 デザート	ビーフストロガノフ イタリアンサラダ ナタデココ
26	木	信田煮 ミトボール 味噌汁	和風きのこスパゲティ(ゆかりご飯) グリルチキン 生野菜 コンソメスープ デザート	チャーハン 点心 生野菜 中華スープ デザート
27	金	豚肉と野菜のかりん粉炒め 味噌汁 牛乳	鮭の塩焼き 沢庵 五目玉子とじ さつま汁 デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 オレンジ マニースラダ 味噌汁
28	土	平パン チキンオープン焼き 野菜サラダ バナ コーヒー	ヤングコーンの炒め物 中華まん 生野菜 中華スープ デザート	ハンバーグ(ジャリアピソース) 温野菜 グラタン コンソメスープ デザート
29	日	すき焼き風煮 厚巻玉子か風味 味噌汁 ショア	クリームシチュー コロッケ 生野菜 デザート	焼きそば(わかめご飯) 肉団子 生野菜 寒天スープ
30	月	蓮根金平 チョリソ 味噌汁	ポークチャップ炒め 生野菜 ブロッコリーとエビのサラダ 味噌汁 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 スープ デザート
31	火	五目ひじき 若鶏のピカタ 味噌汁	担々麺(半ライス) 春巻 生野菜 デザート	ほっけの麴焼き つぼ漬け 肉豆腐 具沢山味噌汁 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

