

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	金	中華炒め ショーロンポ 味噌汁 牛乳	胡麻ダレうどん(塩昆布ご飯) 磯辺揚げ 生野菜 デザート	豚肉のガーリック炒め 生野菜 りんご オリーブドレ和え 味噌汁
2	土	加賀揚げの煮物 肉団子 味噌汁	中華丼 ザンザイ和え 中華スープ デザート	ジャクチン 生野菜 蓮根サラダ コンソメスープ デザート
3	日	パン キノオープン焼き キャベツステーキ パナ コーヒー	洋風焼肉 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁 デザート	ひれかつ 生野菜 五目ひじき ごま鍋風スープ
4	月	豚肉と蒟蒻の炒め煮 だし巻き玉子 味噌汁	ジャージャー麺 (半ライス) 揚げ餃子 生野菜 デザート	ほっけみりん ごま昆布 筑前煮 具沢山味噌汁 デザート
5	火	もやしと竹輪のステーキ ポテトキンロール 味噌汁	トテキ 生野菜 ごぼうとベーコンの炒め煮 味噌汁 デザート	ビーフストロガノフ コンソメスープ 白玉入りフルーツポンチ
6	水	切干大根の煮物 チョリ 味噌汁 牛乳	おライス 包み揚げ 生野菜 スープ デザート	焼きうどん (ゆかりご飯) つくね 生野菜 味噌汁
7	木	パン グラタン アスパラステーキ パナ コーヒー	鮭の塩焼き 沢庵 鶏もつ煮 けんちん汁 デザート	豚肉と野菜の韓国風炒め 中華まん 生野菜 わかめスープ
8	金	鶏と筍の辛味炒め 野菜シチ巻 味噌汁	肉そば(わかめご飯) 知唐揚げ 生野菜 デザート	ガーリックライス マリネ 野菜スープ デザート
9	土	厚揚げの味噌炒め ミートボール すまし汁 ジョア	キノコステーキ(ジンジャーソース) 生野菜 ホットポテトサラダ コンソメスープ デザート	他人丼 胡麻和え 味噌汁
10	日	そぼろ炒め ほうろくソース 味噌汁	ホイコーロー 棒棒鶏 中華スープ デザート	トマトクリームパゲティ(若菜ご飯) メンチカツ 生野菜 コンソメスープ デザート
11	月	パン 煮込みハンバーグ カラフルサラダ パナ コーヒー	牛丼 塩昆布和え 味噌汁 デザート	キムチチャーハン シルバースタック 中華スープ
12	火	肉豆腐 金平包み焼き 味噌汁	担々麺(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	赤魚の粕漬け 野沢菜漬け 信田煮 鶏野菜汁 デザート
13	水	青菜と揚げの和え物 キノコ南蛮 味噌汁	ガパオライス エビとブロッコリーのサラダ アジアンスープ デザート	スタミナ炒め 海藻サラダ 味噌汁 デザート
14	木	つくねの甘辛煮 ささかま 味噌汁 牛乳	ポークステーキ(柚子胡椒ソース) 生野菜 切干大根サラダ 野菜スープ デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁
15	金	パン レモンインナー コルスローサラダ オレンジ コーヒー	ぶりの照り煮 つぼ漬け 五目玉子とじ 具沢山味噌汁 デザート	麻婆丼 中華和え 中華スープ デザート
16	土	蓮根の炒め煮 はんぺんフライ 味噌汁	カレーライス カラフルサラダ ナタデココ	鶏肉のバジルステーキ 生野菜 ペンネステーキ コンソメスープ デザート
17	日	お肉草ステーキ 鶏のピカタ 味噌汁 ジョア	ハンバーグ(ジャリピソース) 温野菜 パンパキニサラダ コンソメスープ デザート	ねぎ塩豚カルビ 生野菜 ミートマト ゆと野菜のナムル 中華スープ
18	月	大根の煮物 そぼろあん包み 味噌汁	味噌カツ 生野菜 ビーフステーキ 寄せ鍋風スープ デザート	しめじとベーコンのピラフ ハムステーキ 生野菜 スープ デザート
19	火	オニオン炒め 黒酢肉団子 味噌汁	チキンステーキ丼 おかか和え 味噌汁 デザート	チャーめん(半ライス) 焼売 生野菜 デザート
20	水	パン グリルチキン 野菜ステーキ スープ コーヒー	豚のおろし煮 生野菜 ツナと水菜の和え物 味噌汁 デザート	ハワイライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト
21	木	豚肉のさっぱり煮 ねぎたま焼き 味噌汁	ミートソースパゲティ(ゆかりご飯) クリームコロッケ 生野菜 コンソメスープ デザート	塩かき しば漬け すき焼き風煮 具沢山味噌汁 デザート
22	金	金平牛蒡 アスパラベーコン巻 味噌汁 ヨーグルト	肉ニラ炒め エビ餃子 生野菜 中華スープ デザート	鶏の南蛮漬け 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁
23	土	パン キッシュ レタスサラダ パナ コーヒー	鶏肉の胡麻照焼き 生野菜 巾着の煮物 味噌汁 デザート	キムチ焼肉丼 くらげ和え 中華スープ デザート
24	日	鶏と野菜のガリパタ炒め チーズ入り竹輪 味噌汁 牛乳	豚肉の香味炒め 春雨サラダ 五目スープ デザート	パエリア フランクフルト 生野菜 コンソメスープ
25	月	炒り豆腐 つくね 味噌汁	つけめん(半ライス) 春巻 生野菜 デザート	十和田バラ焼き ボン酢和え 味噌汁 デザート
26	火	白滝金平 照焼チキン 味噌汁 ジョア	タコライス カニカマサラダ コンソメスープ デザート	豚の生姜焼き 生野菜 なめたけ和え のっぺい汁
27	水	パン スパイン風お肉 ブロッコリーサラダ パナ コーヒー	さんまの塩焼き 大根おろし 肉じゃが 具沢山味噌汁 デザート	パペロンチーノ(わかめご飯) あぶり焼きチキン 生野菜 コンソメスープ
28	木	青菜の煮浸し 豆腐ハンバーグ 味噌汁	ハニーマスタードチキン 生野菜 ごぼうサラダ 野菜スープ デザート	ブルコギ エビチリ 生野菜 中華スープ デザート
29	金	肉野菜炒め ウィナー 味噌汁	月見きつねうどん(塩昆布ご飯) 肉団子 生野菜 デザート	チキンカレー シーザーサラダ みかんゼリー
30	土	炒り鶏 彩しんじょ 味噌汁	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 香味和え 中華スープ デザート	ポークステーキ(ガーリックソース) 生野菜 ポテト コンソメスープ 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

