

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	日	大根の煮物 パン・ポロニア 味噌汁	パシライス カラフルサラダ 白玉入りフルーツポンチ	チャーハン キムチ和え 中華スープ デザート
2	月	肉野菜炒め 豆腐ハンバーグ 味噌汁 牛乳	きつねもちうどん(若菜ご飯) つくね 生野菜 デザート	ひれかつ 生野菜 りんご ポテトサラダ 味噌汁
3	火	パン スペイン風はみじ レタスサラダ パナ コーヒー	ポークチャップ炒め 生野菜 エビとブロッコリーのサラダ 野菜スープ デザート	チキンステーキ丼 サイサイ和え 味噌汁 デザート
4	水	厚揚げの味噌炒め チョリソー 味噌汁 牛乳	あじの煮付け 沢庵 炒り鶏 具沢山味噌汁 デザート	焼きそば(半ライス) 春巻 生野菜 中華スープ
5	木	鶏肉と里芋の煮物 チーズ入り竹輪 味噌汁 ショア	ビビンバ 温泉玉子 わかめスープ デザート	豚の生姜焼き 生野菜 シルバースラダ 味噌汁
6	金	白菜の炒め煮 金平包み焼き 味噌汁	和風きのこスパゲティ(ゆかりご飯) フライドチキン 生野菜 コンソメスープ デザート	チンジャオロース 中華まん 生野菜 中華スープ デザート
7	土	パン グラタン ウィンナーソー パナ コーヒー	牛丼 わさび和え 味噌汁 デザート	オムライス オリーブとれ和え コンソメスープ デザート
8	日	おひたしとベーコンのソテー 照焼ハンバーグ 味噌汁	ねぎ塩豚カルビ 生野菜 蒸し鶏の中華和え 中華スープ デザート	ほうとう(塩昆布ご飯) 串かつ 生野菜 デザート
9	月	信田煮 玉子焼き 味噌汁 牛乳	チキンソテー(パプリカソース) 生野菜 蓮根サラダ 野菜スープ デザート	スタミナ炒め 水餃子 生野菜 五目スープ
10	火	もやしと豚肉のソテー つくね 味噌汁	肉そば(わかめご飯) 磯部揚げ 生野菜 デザート	ビーフカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト
11	水	鶏肉と筍の辛味炒め ミチ巻 味噌汁	タコライス マリネ コンソメスープ デザート	ほっけ焼焼き しぼ漬け 肉豆腐 具沢山味噌汁 デザート
12	木	パン キャベツ 野菜ソー パナ コーヒー	レバニラ 焼売 生野菜 中華スープ デザート	チキン南蛮 生野菜 ペンネソテー 味噌汁
13	金	牛蒡の甘辛煮 肉団子 味噌汁 牛乳	クリームチャウダー あらびきフランク 生野菜 デザート	豚肉の西京焼き 生野菜 切干大根の煮物 けんちん汁
14	土	豚肉のさっぱり煮 ささかま 味噌汁 ヨーグルト	十和田バラ焼き ボン酢和え 味噌汁 デザート	トマトスパゲティ(若菜ご飯) あぶり焼チキン 生野菜 コンソメスープ
15	日	白滝金平 肉みそあん包み 味噌汁 牛乳	ハンバーグ(きのこソース) 野菜ソー ポテト コンソメスープ デザート	他人丼 辛子和え 具沢山味噌汁
16	月	青菜炒め ミチキン 味噌汁	醤油ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	シーフードピラフ ハムステーキ 生野菜 コンソメスープ デザート
17	火	パン ミートボール 玉子サラダ パナ コーヒー	鮭の塩焼き ごま昆布 巾着の煮物 鶏野菜汁 デザート	回鍋肉 イモチ コマ団子 サラダ 中華スープ
18	水	大根のそぼろ煮 ウィンナー 味噌汁	EYパーティー	すき焼き 青菜のお浸し 味噌汁 デザート
19	木	つくねの甘辛煮 たらこ 味噌汁 ショア	カレーライス シーザーサラダ みかんゼリー	鶏の照焼き 生野菜 ミトマト ごぼうとベーコンのソテー 味噌汁
20	金	もやしと搾菜のソテー 炒り豆腐包み焼き 味噌汁	かき玉うどん(塩昆布ご飯) 竜田揚げ 生野菜 デザート	ブルコキ 点心 生野菜 中華スープ デザート
21	土	蓮根の炒め煮 彩しんじょ 味噌汁 牛乳	焼鳥丼 おかか和え すまし汁 デザート	ポークソテー(薬味ソース) 生野菜 春雨サラダ 味噌汁
22	日	パン スクランブルエッグ アスパラベーコン巻 パナ コーヒー	味噌カツ 生野菜 五目ひじき 寄せ鍋風スープ デザート	ペペロンチーノ(わかめご飯) グリルチキン 生野菜 コンソメスープ
23	月	加賀揚げの煮物 黒酢肉団子 味噌汁	肉野菜炒め ごぼうサラダ 味噌汁 デザート	塩か つば漬け 肉じゃが のっぺい汁 デザート
24	火	豚肉と蒟蒻の炒め煮 ねぎたま焼き 味噌汁	鶏のトマト煮 コロッケ 生野菜 デザート	ガーリックライス 汁と水菜の和え物 味噌汁 デザート
25	水	マカロニソー レモンウィンナー 味噌汁	ポークソテー(ジーンジャーソース) 生野菜 カニカマサラダ コンソメスープ デザート	麻婆豆腐 ショロンポー 生野菜 中華スープ デザート
26	木	野菜炒め 胡麻照焼き 味噌汁	ねぎとろ丼 なめたけ和え すまし汁 デザート	ビーフシチュー ミルフィーユカツ 生野菜 デザート
27	金	パン 煮込みハンバーグ カラフルサラダ オレンジ コーヒー		
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			

※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

