

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	金	パン ペッパーポロニア 納豆草子茶 バナ コーヒー	八宝菜 点心 生野菜 中華スープ デザート	チキンステーキ丼 おなか和え 味噌汁 デザート
2	土	巾着の煮物 チーズ入り竹輪 味噌汁 牛乳	味噌炒 生野菜 五目金平 すまし汁 デザート	焼きうどん(わかめご飯) つくね 生野菜 味噌汁
3	日	鶏と野菜のかりがた炒め ウィンナー 味噌汁 ショア	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	豚肉の南蛮焼き 生野菜 ミトマト ポテトサラダ 味噌汁
4	月	もやしと豚肉の炒め煮 黒酢肉団子 味噌汁	冷やし山菜そば(塩昆布ご飯) グリルチキン 生野菜 デザート	ビーフストロガノフ グリーンサラダ みかんゼリー
5	火	パン オムレツ アスパラ茶 バナ コーヒー	鯖の塩焼き ごま昆布 豚と大根の煮物 具沢山味噌汁 デザート	焼肉炒め 春巻 生野菜 中華スープ
6	水	つくねの甘辛煮 ささかま 味噌汁 牛乳	鶏肉のレモン焼き 生野菜 蓮根サラダ コンソメスープ デザート	肉井 辛子和え 具沢山味噌汁
7	木	切干大根の煮物 アスパラベーコン巻 味噌汁	ごまだれうどん(ゆかりご飯) はんぺんフライ 生野菜 デザート	チャーハン 蒸し鶏の中華和え 中華スープ デザート
8	金	パン 煮込みハンバーグ コルスローサラダ バナ コーヒー	麻婆豆腐 焼売 生野菜 中華スープ デザート	鮭の塩焼き 沢庵 信田煮 豚汁 デザート
9	土	五目卵とじ ねぎ間 味噌汁	ポークソテー(ガーリックソース) 野菜ソテー ポテト コンソメスープ デザート	ヤニコム炒め 春雨サラダ 中華スープ デザート
10	日	ごぼうの甘辛煮 ミトボール 味噌汁 牛乳	十和田ほう焼き 塩昆布和え 味噌汁 デザート	明太クリームスパゲティ(若菜ご飯) あぶり焼きチキン 生野菜 コンソメスープ
11	月	野菜炒め レモンウィナー 味噌汁	ビーフカレー カラフルサラダ ナタデココ	油淋鶏 生野菜 ナムル 中華スープ デザート
12	火	豚肉と蒟蒻の炒め煮 そぼろあん包み 味噌汁 ヨーグルト	冷やし中華(わかめご飯) 水餃子 生野菜 デザート	ハンバーグ(デミグラスソース) 温野菜 オレンジ ジャーマンポテト コンソメスープ
13	水	パン チキンオープン焼き レストラン バナ コーヒー	キムチ焼肉丼 くらげ和え 味噌汁 デザート	ひれかつ 生野菜 ごぼうサラダ 寄せ鍋風スープ
14	木	炒り豆腐 肉団子 味噌汁	鶏肉のごま照焼き 生野菜 オリーブ和え 味噌汁 デザート	しめじとベーコンのピラフ フランクフルト 生野菜 コンソメスープ デザート
15	金	もやしと竹輪の炒め煮 ミチキン 味噌汁	ミートソーススパゲティ(塩昆布ご飯) ハムカツ 生野菜 野菜スープ デザート	スタミナ炒め 大根サラダ 餃子スープ デザート
16	土	オムスター炒め 厚巻玉子燗風味 味噌汁	豚の生姜焼き 生野菜 かぼちゃサラダ 味噌汁 デザート	ハヤシライス コルスローサラダ フルチェ
17	日	白滝金平 豆腐ハンバーグ 味噌汁 牛乳	回鍋肉 点心 生野菜 中華スープ デザート	チキン南蛮 生野菜 りんご なめたけ和え 味噌汁
18	月	肉野菜炒め シンチ巻 味噌汁	冷やしおろしそば(若菜ご飯) 焼鳥 生野菜 デザート	ルーローハン ゆとサーサいのサラダ 中華スープ デザート
19	火	パン グラタン ウィンナー茶 バナ コーヒー	ポークチャップ 炒め コロッケ 生野菜 味噌汁 デザート	鶏肉の味噌マヨ焼き 生野菜 ごぼうとベーコンのソテー 野菜スープ
20	水	大根の煮物 チーズつくね 味噌汁 牛乳	さんまの塩焼き つぼ漬け 筑前煮 具沢山味噌汁 デザート	焼きそば(ゆかりご飯) 小籠包 生野菜 中華スープ
21	木	豚肉のさっぱり煮 包み焼き 味噌汁 ショア	ビビンバ 温泉玉子 わかめスープ デザート	ガーリックライス ハムステーキ 生野菜 パンプキンスープ
22	金	厚揚げの味噌炒め チョリソー 味噌汁	豚肉のうま塩炒め 生野菜 ツケと水菜の和え物 味噌汁 デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 スパゲティサラダ 野菜スープ デザート
23	土	パン グリルチキン スクラブルエッグ バナ コーヒー	オープンキャンパス カレーライス 冷やし中華	カレーライス コンソメサラダ フルーツポンチ
24	日	蓮根ソテー 照焼ハンバーグ 味噌汁 牛乳	焼鳥丼 ボン酢和え 味噌汁 デザート	和風きのこスパゲティ(塩昆布ご飯) ミルクイカカツ 生野菜 コンソメスープ
25	月	そぼろ炒め ベーコンエッグ 味噌汁	肉野菜炒め たたききゅうり 味噌汁 デザート	チキンソテー(薬味ソース) 生野菜 中華ポテト 坦々鍋風スープ
26	火	さつま揚げのソテー つくね串 味噌汁 ショア	つけめん(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	ジャンパイヤ フライドチキン 生野菜 コンソメスープ
27	水	豚肉と筍の辛味炒め 玉子焼き 味噌汁	フリコンカツ シーザーサラダ コンソメスープ デザート	ほっけみりん 野沢菜漬け 肉豆腐 具沢山味噌汁 デザート
28	木	パン 照焼チキン カラフルサラダ バナ コーヒー	ポークソテー(ジャリピソース) 生野菜 マカロニソテー 味噌汁 デザート	牛井 わさび和え 味噌汁
29	金	もやしと搾菜のソテー たらこ 味噌汁 牛乳	冷やしキムチうどん(ゆかりご飯) 肉団子 生野菜 デザート	オムライス 包み揚げ 生野菜 コンソメスープ
30	土	竹輪のカレー炒め 焼売 味噌汁	チキンソテー(ハーブキュー風) 生野菜 マリネ コンソメスープ デザート	豚肉のオムスター炒め シルバースタック 中華スープ デザート
31	日	キャベツとベーコンのソテー アンサンブルエッグ 味噌汁	肉そぼろ丼 胡麻和え 五目スープ デザート	鶏と野菜の黒酢あん 五目ひじき 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

