

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	金	蓮根の炒め煮 ショーロンポ 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	豚肉のガーリック炒め 切干大根サラダ 味噌汁 デザート
2	土	平パン 照焼チキン レタスサラダ バナ コーヒー	ひれかつ 生野菜 ジャーマンポテト 具沢山味噌汁 デザート	えびチャーハン 春雨サラダ 中華スープ
3	日	野菜炒め 豆腐ハンバーグ 味噌汁 ショア	チキンカレー カラフルサラダ 白玉入りフルーツポンチ	豚の生姜焼き 生野菜 汁と水菜の和え物 味噌汁
4	月	里芋のそぼろあんかけ チョリ 味噌汁 牛乳	味噌ラーメン(半ライス) 肉巻 生野菜 デザート	親子丼 辛子和え 味噌汁
5	火	大根の煮物 チキン南蛮 味噌汁 牛乳	あじの煮付け 沢庵 五目金平 具沢山味噌汁 デザート	ポークチャップ炒め 生野菜 スパゲティサラダ コンソメスープ
6	水	安パン スパイン風お肉 コルローサラダ バナ コーヒー	肉絲飯 中華和え 中華スープ デザート	鶏肉の胡麻照焼き 生野菜 信田煮 味噌汁 デザート
7	木	豚肉のさっぱり煮 ささかま 味噌汁	トマトクリームスパゲティ(若菜ご飯) コロッケ 生野菜 スープ デザート	焼肉炒め 枝豆サラダ 味噌汁 デザート
8	金	厚揚げの味噌炒め ポテトチキンロール 味噌汁 ショア	ビビンバ 温泉玉子 わかめスープ デザート	ポークステーキ(ガーリックソース) 生野菜 ごぼうサラダ 野菜スープ
9	土	もやしと搾菜のソテー アスパラベーコン巻 味噌汁 牛乳	豚肉のうま塩炒め 黒豚大焼売 生野菜 味噌汁 デザート	シーフードピラフ あぶり焼きチキン 生野菜 コンスープ
10	日	五目玉子とじ 金平包み焼き 味噌汁	牛丼 わさび和え 味噌汁 デザート	ほうとう(ゆかりご飯) 串炒 生野菜 デザート
11	月	平パン 煮込みハンバーグ 料理草ソテー バナ コーヒー	チキンステーキ(パプリカソース) 生野菜 蓮根サラダ コンソメスープ デザート	スタミナ炒め キムチ和え 五目スープ デザート
12	火	加理醬炒め ハムチーズピカタ 味噌汁	豚骨ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	鮭の塩焼き しば漬け 肉じゃが 具沢山味噌汁 デザート
13	水	鶏と野菜のガーリック炒め ウィナー 味噌汁 牛乳	タコライス カニカマサラダ コンソメスープ デザート	トンテキ 生野菜 レンジ 五目ひじき 寄せ鍋風スープ
14	木	白滝金平 つくね 味噌汁 牛乳	バナナ炒め 点心 生野菜 中華スープ デザート	煮カツ 青菜のお浸し 味噌汁
15	金	安パン ベトナムポロニア マカロンソテー バナ コーヒー	ほっけみりん つぼ漬け がんもの煮物 豚汁 デザート	ビーフカレー ハムサラダ アロエヨーグルト
16	土	野菜炒め 挟み揚げ 味噌汁	ハンバーグ(ジャリアピソース) 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ デザート	焼鳥丼 なめたけ和え 味噌汁 デザート
17	日	豚肉と蒟蒻の炒め煮 だし巻き玉子 味噌汁	ヤングコーンの炒め物 くらげサラダ 中華スープ デザート	ボンゴレスパゲティ(ゆかりご飯) フランクフルト 生野菜 コンソメスープ デザート
18	月	切干大根の煮物 野菜ミンチ巻 味噌汁	豆腐カレー鍋風 メンチカツ 生野菜 デザート	鶏の塩麹焼き 生野菜 りんご ごぼうとベーコンのソテー 味噌汁
19	火	平パン ミートボール アスパラソテー バナ コーヒー	三色丼 ボン酢和え 味噌汁 デザート	ガーリックライス エビとブロッコリーのサラダ コンソメスープ
20	水	すき焼き風煮 チーズ入り竹輪 味噌汁 ショア	回鍋肉 五目ナムル 中華スープ デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 マカロニサラダ ごま鍋風スープ
21	木	青菜と揚げの和え物 鶏の胡麻照焼き 味噌汁 牛乳	ハンバーグ シーザーサラダ みかんゼリー	豚肉の西京焼き 生野菜 ミトマト 加賀揚げの煮物 けんちん汁
22	金	つくねの甘辛煮 肉みそあん包み 味噌汁	肉うどん(塩昆布ご飯) 磯辺揚げ 生野菜 デザート	お肉ライス オリーブドレ和え コンソメスープ デザート
23	土	安パン オープン焼き グリーンサラダ バナ コーヒー	十和田バラ焼き 海苔和え 味噌汁 デザート	麻婆豆腐 中華まん 生野菜 中華スープ デザート
24	日	もやしと竹輪の炒め煮 レモンウィナー 味噌汁	鶏のクリーム煮 肉詰めフライ 生野菜 デザート	キムチ焼肉丼 海藻サラダ 味噌汁 デザート
25	月	肉豆腐 ねぎたま焼き 味噌汁	ポークソテー 生野菜 マリネ ミネストローネ デザート	鯖の味噌煮 しば漬け 炒り鶏 のっぺい汁 デザート
26	火	そぼろ炒め 焼売 味噌汁 ショア	パエリア ハムステーキ 生野菜 コンソメスープ デザート	焼きそば(青菜ご飯) 肉団子 生野菜 中華スープ
27	水	キャベツとベーコンのソテー ミチキン 味噌汁	ねぎとろ丼 胡麻和え 味噌汁 デザート	ビーフシチュー ミルクカツ 生野菜 デザート
28	木	平パン グラタン ウィナーソテー スープ コーヒー		
29	金			
30	土			
31	日			

※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

