

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	月	厚揚げの味噌炒め アスパラベーコン巻 味噌汁	ロコモ風井 ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート	回鍋肉 棒棒鶏 五目スープ デザート
2	火	パン グラタン ウインナーソーテー パナ コーヒー	豚肉と白菜の炒め煮 たこ焼き 生野菜 デザート	チキンステーキ(ジーンジャーソース) 野菜ソーテー ポテト 野菜スープ デザート
3	水	切干大根の煮物 ペッパーポロア 味噌汁 牛乳	和風きのこスパゲティ(わかめご飯) グリンチン 生野菜 コンソメスープ デザート	ねぎ塩豚カルビ 中華まん 生野菜 中華スープ
4	木	鶏肉と筍の辛味炒め だし巻玉子 味噌汁	トテキ 生野菜 ツナと水菜の和え物 味噌汁 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
5	金	もやしと竹輪の炒め煮 つくね 味噌汁	麻婆豆腐 点心 生野菜 中華スープ デザート	鯖の塩焼き 野沢菜漬け 豚と大根の煮物 具沢山味噌汁 デザート
6	土	パン オムレツ キャベツとベーコンのソーテー パナ コーヒー	牛井 わさび和え 味噌汁 デザート	照焼チキン 生野菜 マカロニソーテー コンソメスープ
7	日	里芋のそぼろ煮 炒り豆腐包み焼き 味噌汁 牛乳	J-ship ライス カラフルサラダ フルーツポンチ	ひれかつ 生野菜 おかか和え 味噌汁
8	月	ごぼうの甘辛煮 レモンウインナー 味噌汁 牛乳	きつねうどん(塩昆布ご飯) 肉団子 生野菜 デザート	しめじとベーコンのピラフ あぶり焼チキン 生野菜 コンソメスープ
9	火	青菜炒め チン南蛮 味噌汁 ショア	赤魚の粕漬け 沢庵 五目玉子とじ 鶏野菜汁 デザート	酢豚 焼売 生野菜 中華スープ
10	水	肉豆腐 ミチ巻 味噌汁	豚肉のうま味噌炒め 生野菜 ポテトサラダ 寄せ鍋風スープ デザート	チキンステーキ井 ザーサイ和え 味噌汁 デザート
11	木	パン ミニチキン レタスサラダ スープ コーヒー	醤油ラーメン(半ライス) 揚げ餃子 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
12	金	蓮根の炒め煮 彩しんじょ 味噌汁 牛乳	キマカレー コールスローサラダ みかんゼリー	キムチチャーハン 蒸し鶏と野菜のサラダ 中華スープ
13	土	白滝金平 豆腐ハンバーグ 味噌汁 ヨーグルト	鶏肉の西京焼き 生野菜 加賀揚げの煮物 けんちん汁 デザート	ペパーランチ(若菜ご飯) フランクフルト 生野菜 コンソメスープ
14	日	豚肉のさっぱり煮 京風玉子 味噌汁 牛乳	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ井 五目ナムル 中華スープ デザート	チキン南蛮 生野菜 オレンジ なめたけ和え 味噌汁
15	月	つくねの甘辛煮 チーズ入り竹輪 味噌汁	ポークソテー(ガーリックソース) 生野菜 マリネ コンソメスープ 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
16	火	パン チキンピカタ ジャーマンポテト パナ コーヒー	肉そば(わかめご飯) 磯部揚げ 生野菜 デザート	ビーフストロガノフ コンサラダ アロエヨーグルト
17	水	大根の煮物 肉団子 味噌汁 牛乳	鶏のマスタード焼き 生野菜 魚肉ソーゼージと野菜のサラダ スープ デザート	豚肉の香味炒め 春雨サラダ 中華スープ
18	木	加理醬炒め ポテトチキンロール 味噌汁	すき焼き 青菜のお浸し 味噌汁 デザート	ハンバーグ(ジャリアピソース) 温野菜 かぼちゃサラダ コンソメスープ デザート
19	金	がんもの煮物 チョリソ 味噌汁 ショア	ビビンハ 温泉玉子 わかめスープ デザート	焼きそば(ゆかりご飯) 肉巻 生野菜 味噌汁
20	土	パン チキンオープン焼き ホレン草ソーテー オレンジ コーヒー	スタミナ炒め 海藻サラダ 具沢山味噌汁 デザート	ガーリックライス オリーブドレ和え コンソメスープ デザート
21	日	もやしと搾菜のソーテー ショロンポー 味噌汁 牛乳	クリームシチュー ハムステーキ 生野菜 デザート	豚肉の生姜焼き 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁
22	月	野菜炒め ミトボール 味噌汁	カレーうどん(半ライス) 知唐揚げ 生野菜 デザート	オムライス 蓮根サラダ コンソメスープ デザート
23	火	五目ひじき 鶏の照焼き 味噌汁	鮭の塩焼き つぼ漬け 肉じゃが のっぺい汁 デザート	キムチ焼肉井 胡麻和え 味噌汁 デザート
24	水	パン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ パナ コーヒー	肉絲飯 中華和え 中華スープ デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 ミトマト シルバーサラダ 味噌汁
25	木	豚肉と蒟蒻の炒め煮 焼売 味噌汁 牛乳	鶏肉のバジルソーテー 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	焼肉炒め 枝豆サラダ ごま鍋風スープ
26	金	竹輪の玉子とじ ウインナー 味噌汁	味噌ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	ぶりの照り煮 しぼ漬け 五目金平 具沢山味噌汁 デザート
27	土	鶏と野菜のがりハタ炒め ささかま 味噌汁	肉井 辛子和え 味噌汁 デザート	ブルコキ くらげサラダ 中華スープ デザート
28	日	パン キッシュ 野菜ソーテー パナ コーヒー	チンジャオロース ゆかり 生野菜 中華スープ デザート	焼きうどん(塩昆布ご飯) つくね 生野菜 味噌汁
29	月	じゃがいもの甘辛煮 そぼろあん包み 味噌汁	豚のおろし煮 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁 デザート	ビーフカレー イタリアンサラダ 白玉入りフルーツポンチ
30	火	炒り鶏 ねぎたま焼き 味噌汁	とろろそば(ゆかりご飯) 竜田揚げ 生野菜 デザート	ポークチャップ炒め 生野菜 カニカマサラダ 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

