

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	水	パン ミートボール 玉子サラダ バナ コーヒー	さばの味噌煮 つぼ漬け 筑前煮 けんちん汁 デザート	ビーフカレー レタサラダ フルーツヨーグルト
2	木	加理醬炒め チーズ入り竹輪 味噌汁 牛乳	ポークソテー(和風おろしソース) 生野菜 ツケと水菜の和え物 味噌汁 デザート	油淋鶏 生野菜 五目ナムル 中華スープ
3	金	そぼろ炒め 豆腐ハンバーグ 味噌汁 牛乳	山菜そば(ゆかりご飯) つくね 生野菜 デザート	豚肉のうま塩炒め 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁
4	土	パン アンパン/レック 野菜ソテー バナ コーヒー	ハヤシライス コンサラダ フルーツポンチ	鶏の照焼き 生野菜 マカロニソテー 味噌汁
5	日	大根の煮物 レモンソテー 味噌汁 牛乳	とんかつ 生野菜 五目金平 味噌汁 デザート	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 中華和え 中華スープ
6	月	肉野菜炒め ひじき入り玉子焼き 味噌汁	醤油ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	ハンバーグ(デミグラスソース) 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ デザート
7	火	鶏肉と里芋の煮物 焼売 味噌汁 ショア	キーマカレー グリーンサラダ みかんゼリー	スタミナ炒め ごま手羽 生野菜 坦々鍋風スープ
8	水	オムライス炒め きつねもち 味噌汁	鮭の塩焼き 沢庵 豚と大根の煮物 具沢山味噌汁 デザート	ペペロンチーノ(塩昆布ご飯) あらびきフランク 生野菜 スープ デザート
9	木	白滝金平 肉団子 味噌汁	ブルコキ キムチ和え 五目スープ デザート	鶏のトマト煮 はんぺんフライ 生野菜 デザート
10	金	パン チキソープ焼き コルスローサラダ バナ コーヒー	トテキ 生野菜 ブルーとれ和え 味噌汁 デザート	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ デザート
11	土	マカロニソテー ウィナー 味噌汁 牛乳	牛丼 青菜のお浸し 味噌汁 デザート	チキンソテー(ジーンズソース) 野菜ソテー ポテト コンソメスープ
12	日	じゃが芋の甘辛煮 ミチキン 味噌汁	ビーフカレー カラフルサラダ 白玉入りフルーツポンチ	豚肉の南蛮焼き 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁 デザート
13	月	豚肉のさっぱり煮 包み焼き 味噌汁	きつねうどん(塩昆布ご飯) 焼鳥 生野菜 デザート	焼肉炒め コロッケ 生野菜 味噌汁 デザート
14	火	もやしと竹輪のソテー 照焼ハンバーグ 味噌汁 牛乳	豚肉の香味炒め 中華まん 生野菜 中華スープ 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
15	水	信田煮 ポテトチキンロール 味噌汁	ねぎとろ丼 なめたけ和え 味噌汁 デザート	ちゃんめん(半ライス) 肉団子 生野菜 デザート
16	木	パン ペッパーポロニア カラフルサラダ バナ コーヒー	チキンソテー(カリバタソース) 生野菜 蓮根サラダ 味噌汁 デザート	豚キムチ炒め くらげ和え 味噌汁 デザート
17	金	ごぼうの甘辛煮 シチ巻 味噌汁	トマトクリームスパゲティ(若菜ご飯) ハムカツ 生野菜 コンソメスープ デザート	ほっけ麩焼き 野沢菜漬け 肉じゃが 具沢山味噌汁 デザート
18	土	納豆草ソテー ハムチーズピカタ 味噌汁	豚肉の西京焼き 生野菜 五目ひじき 味噌汁 デザート	チキンカレー コルスローサラダ アロエヨーグルト
19	日	つくねの甘辛煮 ささかま 味噌汁 牛乳	十和田ハラ焼き 磯部揚げ 生野菜 味噌汁 デザート	焼きそば(ゆかりご飯) 水餃子 生野菜 中華スープ
20	月	キャベツとベーコンのソテー チキン南蛮 味噌汁 ショア	赤魚の粕漬け ごま昆布 肉豆腐 具沢山味噌汁 デザート	オムライス チーズハンバーグ 生野菜 コンソメスープ
21	火	豚肉と蒟蒻の炒め煮 そぼろあん包み 味噌汁 牛乳	味噌ラーメン(半ライス) 春巻 生野菜 デザート	チキンソテー(ジャリビソース) 生野菜 りんご ごぼうサラダ 味噌汁
22	水	パン スクランブルレック 照焼チキン バナ コーヒー	肉そぼろ丼 おかか和え 味噌汁 デザート	豚肉と野菜の咖喱炒め マリネ 野菜スープ デザート
23	木	もやしと豚肉のソテー チョリソ 味噌汁	クリームチュー 肉詰めフライ 生野菜 デザート	まだらみりん しぼ漬け 巾着の煮物 豚汁 デザート
24	金	厚揚げの味噌炒め ねぎ間 味噌汁 ヨーグルト	かき玉うどん(わかめご飯) ハムステーキ 生野菜 デザート	ガーリックライス グリルチキン 生野菜 コンソメスープ
25	土	パン 煮込みハンバーグ コンサラダ バナ コーヒー	チキンリルズベニグ 生野菜 ごぼうとベーコンのソテー 味噌汁 デザート	肉丼 わさび和え 具沢山味噌汁
26	日	炒り鶏 京風玉子 味噌汁	肉ニラ炒め シルバースラダ 中華スープ デザート	ビーフストロガノフ カラフルサラダ ナタデココ
27	月	加賀揚げの煮物 黒酢肉団子 味噌汁	和風きのこスパゲティ(塩昆布ご飯) フライチキン 生野菜 コンソメスープ デザート	麻婆豆腐 点心 生野菜 中華スープ デザート
28	火	パン グラタン ウィナーソテー バナ コーヒー		チキンソテー(レモンペッパー) 生野菜 オレンジ かぼちゃサラダ コンソメスープ
29	水	蓮根の炒め煮 オムレツ 味噌汁 牛乳	すき焼き 串焼き 生野菜 デザート	豚肉のオムライス炒め 中華ポテト 餃子スープ
30	木	もやしと搾菜のソテー たらこ 味噌汁 牛乳	チキンステーキ丼 胡麻和え 寄せ鍋風スープ デザート	焼きうどん(ゆかりご飯) メンカツ 生野菜 味噌汁

※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

※今月は石川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

