

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	金	五目卵とじ チキンステーキ 味噌汁	豚肉のうま塩炒め 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁 デザート	フリコンライス シーザーサラダ コンソメスープ デザート
2	土	牛蒡の甘辛炒め ミチ巻 味噌汁 牛乳	ポークソテー(薬味ソース) 生野菜 中華和え 中華スープ デザート	豚肉のガーリック炒め 肉詰めフライ 生野菜 味噌汁
3	日	パン スペイン風ほろろ カラフルサラダ ハナ コーヒー	洋風焼肉 ポテトサラダ ごま鍋風スープ デザート	ジャンパイヤ キノコオープン焼き 生野菜 野菜スープ
4	月	高野豆腐の煮物 ミチキン 味噌汁 ショア	豚肉の西京焼き 生野菜 蓮根サラダ 味噌汁 デザート	焼きそば(若菜ご飯) 揚げ餃子 生野菜 中華スープ
5	火	そばろ炒め 玉子焼き 味噌汁	ビーフカレー グリーンサラダ みかんゼリー	鶏のおろし煮 生野菜 五目ひじき 味噌汁 デザート
6	水	豚肉と蒟蒻の炒め煮 ウィンナー 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 焼売 生野菜 中華スープ デザート	ハンバーグ(ジャリピソース) 生野菜 りんご マカロニソテー コンソメスープ
7	木	パン 照焼チキン 和風草子ソテー ハナ コーヒー	鮭の塩焼き 沢庵 肉豆腐 具沢山味噌汁 デザート	スタミナ炒め 春巻 生野菜 味噌汁
8	金	豚肉のカレー炒め 肉団子 味噌汁	カルボナーラ(わかめご飯) ハムステーキ 生野菜 コンソメスープ デザート	牛丼 わさび和え 味噌汁 デザート
9	土	巾着の煮物 だし巻玉子 味噌汁	とんかつ 生野菜 ツナと水菜の和え物 味噌汁 デザート	ブルギ ザーサイ和え 中華スープ デザート
10	日	蓮根の炒め煮 チョリソ 味噌汁 牛乳	ポークソテー(ジンジャーソース) 生野菜 マリネ コンソメスープ デザート	焼きうどん(塩昆布ご飯) つくね 生野菜 味噌汁
11	月	パン チキンパスタ焼き レタスサラダ ハナ コーヒー	豚キムチ炒め メンチカツ 生野菜 味噌汁 デザート	おムライス オリーブドレ和え コンソメスープ
12	火	もやしと豚肉のソテー 包み焼き 味噌汁	味噌ラーメン(半ライス) ニラ饅頭 生野菜 デザート	ビーフカレー コールスローサラダ アロエヨーグルト
13	水	つくねの甘辛煮 チーズ入り竹輪 味噌汁	ポークチャップ 炒め フライドチキン 生野菜 コンソメスープ デザート	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ デザート
14	木	パン レモンウィナー 野菜ソテー ハナ コーヒー	肉そぼろ丼 ボン酢和え 味噌汁 デザート	塩かき 野沢菜漬け 筑前煮 具沢山味噌汁 デザート
15	金	厚揚げの味噌炒め ねぎ間 味噌汁 牛乳	肉そば(ゆかりご飯) 挟み揚げ 生野菜 デザート	チンジャオロース 棒棒鶏 中華風コンソメスープ
16	土	白滝金平 照焼ハンバーグ 味噌汁 ヨーグルト	ハンバーグ カラフルサラダ フルーツポンチ	豚の生姜焼き 生野菜 ミニトマト ごぼうとベーコンのソテー 味噌汁
17	日	大根の煮物 厚巻玉子(和風味) 味噌汁 牛乳	豚肉のヤンニョム炒め 五目ナムル 餃子スープ デザート	ガーリックライス グリーンチキン 生野菜 コンソメスープ
18	月	豚肉と筍の辛味炒め ショーロンポー 味噌汁	和風きのこスパゲティ(若菜ご飯) 包み揚げ 生野菜 コンソメスープ デザート	焼鳥丼 辛子和え 味噌汁 デザート
19	火	パン キッシュ ウィナーソテー ハナ コーヒー	キマカレー ユウザラダ フルチェ	回鍋肉 中華風冷奴 揚げ鍋風スープ
20	水	もやしと竹輪の炒め煮 黒酢肉団子 味噌汁	赤魚の粕漬け つぼ漬け 豚と大根の煮物 具沢山味噌汁 デザート	鶏のトマト煮 ハマカツ 生野菜 デザート
21	木	肉野菜炒め ハーコンエック 味噌汁 ショア	つけ麺(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	十和田バラ焼き あぶり焼チキン 生野菜 味噌汁
22	金	切干大根の煮物 豆腐ハンバーグ 味噌汁 牛乳	ねぎとろ丼 なめたけ和え 味噌汁 デザート	酢豚 中華まん 生野菜 中華スープ
23	土	パン チキンピカタ ジャーマンポテト ハナ コーヒー	トンテキ 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁 デザート	ボンゴレスパゲティ(塩昆布和え) フランクフルト 生野菜 コンソメスープ
24	日	中華炒め ハッピーホロニア 味噌汁 牛乳	すき焼き 肉団子 生野菜 デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 レンジ シルバーサラダ 味噌汁
25	月	信田煮 ささかま 味噌汁	鶏肉と野菜のかりはた炒め エビとブロッコリーのサラダ 野菜スープ デザート	他人丼 青菜のお浸し 味噌汁 デザート
26	火	豚肉のさっぱり煮 肉みそあん包み 味噌汁 ショア	カレーうどん(わかめご飯) 磯部揚げ 生野菜 デザート	しめじとベーコンのピラフ チーズハンバーグ 生野菜 コンソメスープ
27	水	もやしと搾菜のソテー チン南蛮 味噌汁	ポークソテー(ハーベキュー風) 生野菜 かぼちゃサラダ 野菜スープ デザート	あじの煮付け しぼ漬け 五目卵とじ 具沢山味噌汁 デザート
28	木	パン グラタン キャベツとベーコンのソテー ハナ コーヒー	麻婆豆腐 水餃子 生野菜 中華スープ デザート	ビーフストロガノフ ブロッコリーサラダ ナタデココ
29	金	オムライス炒め つくね 味噌汁	カネそば(ゆかりご飯) 焼鳥 生野菜 デザート	肉ニラ炒め 中華ポテト 五目スープ デザート
30	土	炒り鶏 アスパラベーコン巻 味噌汁 牛乳	中華丼 キムチ和え 中華スープ デザート	ひれかつ 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁
31	日	ひじきの中華ソテー 焼売 味噌汁 牛乳	鶏肉のごま照焼き 生野菜 五目金平 味噌汁 デザート	豚肉の柚子胡椒炒め 生野菜 じゃが芋とウィンナーのマスタート和え 野菜スープ

※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

