



献立表



| | | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | 御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳 | 御飯180g 味噌汁 里芋の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 焼き魚 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | |
| | | | | | 御飯180g ポークカレー 野菜サラダ | |
| | | 寮レクリエーション BBQ | 御飯180g 魚のパン粉焼き スパゲティソテー もやしナムル わかめスープ | 御飯180g エスニックチキン ジャーマンポテト ツナサラダ 卵スープ | 御飯180g コロケ 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ | |
| | | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | |
| 朝食 | | 御飯180g 味噌汁 レンコンの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト | 御飯180g 味噌汁 がんもの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳 | |
| 昼食 | | * * * * * | | | | 菓子パン ジュース  |
| 夕食 | | 御飯180g 豚肉の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 土佐酢和え 澄まし汁 | 御飯180g 魚のバターソテー カリフラワーのカレーソテー 南瓜のごまソースかけ コンソメスープ | 御飯180g 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え 豚汁 | 御飯180g 青椒肉絲 炒り三すう 竹輪の磯辺揚げ 中華スープ | |
| | | | | | 御飯180g チキンカレー 野菜サラダ バナナ 外注弁当 | |
| | | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | |
| 朝食 | | 御飯180g 味噌汁 竹輪の甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 厚揚げの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | ロールパン(イチゴジャム) コンソメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳 | |
| 昼食 | | * * * * * | | | | 御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ |
| 夕食 | | 御飯180g 鶏肉の塩麹焼き 野菜のかき揚げ 水菜のサラダ 赤だし味噌汁 | 御飯180g クリームシチュー ハムサラダ フルーツポンチ | 御飯180g 牛肉と根菜の煮物 にらもやし炒め キャベツの風味和え 澄まし汁 | 御飯180g 魚のタンドリー風 コロコロサラダ 高野豆腐の含め煮 きのこスープ | |
| | | | | | 御飯180g ポークチャップ もやしのツナ炒め コーンサラダ  | |
| | | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | |
| 朝食 | | 御飯180g 味噌汁 れんこんとひじきの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 炒り卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト | 御飯180g 味噌汁 ポイルウイナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳 | |
| 昼食 | | * * * * * | | | | 御飯180g チキンカレー 野菜サラダ  |
| 夕食 | | 御飯180g チキン南蛮 きのこソテー ごぼうサラダ | 御飯180g すき焼き風煮 カブの酢の物 春巻き | 御飯180g 魚の梅マヨ焼き ほうれん草の白和え 南瓜のそぼろ煮 | 御飯180g 煮込みハンバーグ ベーコンとアスパラのソテー スパゲティサラダ | |
| | | | | | 御飯180g ローストチキン ブロッコリーのごまソース ピーマン炒め クリスマスケーキ  | |
| | | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | |
| 朝食 | | 御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 大根のツナ煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 菓子パン ジュース | | |
| 昼食 | | * * * * * | | | | 休日の為、 外注弁当  |
| 夕食 | | 御飯180g ロールキャベツ 小松菜ともやしの辛子和え 南瓜のカレーソテー | 御飯180g 豚肉のマスタード焼き ピーナッツ和え 春雨ソテー | |  | |
| | | | | | 休日の為、 外注弁当  | |