

令和4年 12月 寮献立表

				12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)	
朝食	 <p>11/29のメニューと入れ替え</p>			ごはん 味噌汁 オムレツ 牛乳 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 大豆とひじきの煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食				昼食用メニューから選ぶ		チキンカレー 野菜サラダ	
夕食				ごはん 牛肉はメンタルにも効く！ ビーフシチュー フルーツ 彩りサラダ	ごはん 青菜スープ カレー風味で食欲ましまし 魚のカレー揚げ 肉じゃが 野菜のペペロンチーノ風 彩りサラダ	ごはん サクサク とんかつ フライドポテト マカロニサラダ	
		12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)
朝食	ごはん 味噌汁 レンコンの炒め煮 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 大根と里芋の煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒り煮 牛乳 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	
昼食	昼食用メニューから選ぶ					休日の為 外注弁当	
夕食	ごはん ベーコンと白菜のスープ 腎血の予防効果あり 鶏肉の甘辛揚げ 春雨ソテー パンキンサラダ 彩りサラダ	ごはん かきたま汁 ビタミンB1で疲労回復 豚肉の生姜焼き インディアンポテト 小松菜のナムル 彩りサラダ	ごはん きのごスープ 良質の動物性たんぱく質 魚の照り焼き ナポリタン ミートオムレツ 彩りサラダ	ごはん 中華スープ 食欲そそる 麻婆豆腐 竹輪とウインナーのマヨ炒め カニサラダ 彩りサラダ	ごはん ビタミンKで骨を丈夫に 酢鶏 ひじきの煮物 スパゲティサラダ	外注弁当	
		12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)	12/16(金)	12/17(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ごぼうの土佐煮 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 野菜の卵とじ ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 雷こんにゃく 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(イチゴジャム) スクランブルエッグ コンソメスープ 野菜サラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 高野豆腐の含め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食	昼食用メニューから選ぶ					ハヤシライス 野菜サラダ	
夕食	ごはん やる気てるてる ハンバーグ スパゲティバジリコ風 卵サラダ	 <p>スペシャルイベントデー</p>		ごはん 中華スープ 茶食たっぷり 八宝菜 青菜炒め しゅうまい 彩りサラダ	ごはん ポトフ 丈夫な体をつくろう 魚の味噌煮 ほうれん草とベーコンのソテー フルーツ 彩りサラダ	ごはん みんな大好き 唐揚げ じゃが芋煮 ブロッコリーのごま和え	ごはん 疲れた体に 牛肉コロッケ ひじきの炒め煮 スパゲティサラダ
		12/19(月)	12/20(火)	12/21(水)	12/22(木)	12/23(金)	12/24(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ウインナーソテー 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 れんこんのきんぴら ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 野菜炒め 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ベーコンソテー 牛乳 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 焼魚 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食	昼食用メニューから選ぶ					ビーフカレー 野菜サラダ	
夕食	ごはん 脂肪燃焼効果あり 牛肉の香味焼き ポテトサラダ 餃子	ごはん ごまで抗酸化 鶏肉のごまだれ焼き 味噌マヨ和え コーンバター	ごはん ごはんがスス 魚のあんかけ 伴三すう 肉入りきんぴらごぼう	ごはん 今夜はおしゃれに カルビ焼風ハンバーグ フライドポテト ミックスベジタブル	ごはん ハッピークリスマス ローストチキン かぼちゃのマスタードサラダ クリスマスケーキ	ごはん 勝！喝！活！ とんかつ ミートボール 切干大根の煮物	
		12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)
朝食	ごはん 味噌汁 糸コンのピリ辛炒め 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ひじき煮 ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ポイルウインナー 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース			
昼食	昼食用メニューから選ぶ					休日の為 外注弁当	
夕食	ごはん 味噌がミソ 魚の味噌マヨ焼き 炒り豆腐 マカロニサラダ	ごはん やっぱりコレ！ チキン南蛮 ナポリタン シーチキンサラダ	ごはん 豚バラ美味い ブルコギ風炒め オムレツ きのこソテー	外注弁当			


今月のスペシャル
イベントテーマメニューは
今年を締めくくるに
ふさわしいあのメニュー
お楽しみに！



第一中学高校学生食堂メニュー

A定食 ￥420

*月曜日	タルタルチキン
*火曜日	チーズハンバーグ
*水曜日	唐揚げ
*木曜日	豚生姜焼き
*金曜日	酢鳥

*カレー	￥350
*ハヤシ	￥350
*カツカレー	￥450
*カツハヤシ	￥450
*温玉カレー	￥400
*温玉ハヤシ	￥400

***定食丼 ￥400 その日のA定食を丼に!**

***ガール定食 ￥370 その日の定食を少なめで**

@温玉そばろ丼 ￥350

@高菜弁当 ￥350

@とりっこ丼 ￥400

@チャーハン ￥400

@豚丼 ￥400

(マヨネーズかけてみた)

@そばろ丼 ￥350

***自慢のパン類**

@シッフサンド ￥200

@トロ玉バーガー ￥180

@エビたるバーガー ￥180

@チキンバーガー ￥180

@チーズメンチバーガー ￥180

@ピザトースト ￥150

@餃子弁当 ￥370

***麺類**

@かけうどん ￥220

@きつねうどん ￥300

@肉うどん ￥360

@辛麺 ￥400

(豚骨味)

@鳥ラーメン ￥400

@おにぎり ￥100

@いなり ￥100

@ポテト ￥100

食券には必ずクラス氏名を左右に書いてください!

配達する時に誤配達しないためよろしく。