

# 令和5年 1月 寮献立表

	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	1/7(土)	
朝食	 <p><b>明けましておめでとう ございます。 今年もよろしく お願いいたします</b></p>		ごはん 味噌汁 れんこんのきんぴら 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 雷こんにゃく 牛乳 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ポイルウイナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食			昼食用メニューから選ぶ				
夕食			ごはん  (豚) ピリッと刺身時 牛肉のピリ辛炒め ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え	ごはん  (豚) 疲労回復しよう ポークソテー 里芋のそぼろ煮 もやしのナムル	ごはん  (鶏) 訪客を作るっ 鶏肉の味噌焼き 豚キムチ ポテトサラダ	ごはん  (豚) 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	
	1/9(月)	1/10(火)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(金)	1/14(土)	
朝食	 <p>祝 成人の日</p>	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 ケチャップ炒め 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 牛乳 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒り煮 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		成人の日	ごはん  (豚) 良飲マンマン 豚肉の生姜焼き ミートスパゲティ フライドポテト	ごはん  (魚) 魚を食べよう 魚のチーズマヨ焼き 肉じゃが フルーツ	ごはん  (鶏) てりてり 照り焼きチキン きのこソテー マカロニサラダ	ごはん  (鶏) とろーり チーズハンバーグ ミートオムレツ 大根のそぼろ煮	外注弁当
	1/16(月)	1/17(火)	1/18(水)	1/19(木)	1/20(金)	1/21(土)	
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐とちくわの煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 焼魚 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(マーガリン) 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 がんもの煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 五目きんぴら 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食	昼食用メニューから選ぶ					カレーライス 野菜サラダ	
夕食	ごはん 中華スープ 甘酢イケてる 酢 鶏 ビーフン炒め フルーツ 彩りサラダ	 <p><b>スペシャル イベントデー</b></p>		ごはん ベーコンと白菜のスープ ジュシー メンチカツ ポイルウイナー ジャーマンポテト 彩りサラダ	ごはん  (鶏) 心も体もあつたまろ クリームシチュー パナナ 野菜サラダ	ごはん  (魚) 賢くなるなる 魚の竜田揚げ オムレツ ほうれん草のごま和え	ごはん  (鶏) 今迎もお疲れ様 チキンカツ フライドポテト スパゲティサラダ
	1/23(月)			1/24(火)	1/25(水)	1/26(木)	1/27(金)
朝食	ごはん 味噌汁 ウイナー炒め 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 卵焼き ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 五目煮 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 牛乳 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ベーコンソテー 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 にら玉 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 かきたま汁 とろみか絶妙 魚の甘酢あんかけ さつま芋のヨーグルトサラダ フルーツ 彩りサラダ	ごはん  (豚) 牛肉は脂肪燃焼効果あり 青椒肉絲 春巻き ナムル	ごはん  (豚) みんな大好き ハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ	ごはん  (鶏) ごはんがススム 揚げ鳥のチリソース コーンバター 伴三すう	ごはん 豚汁  (豚) 美容に良いごまだれで 鶏肉のごまだれ焼き ミックスペジタブル 南瓜のそぼろ煮 彩りサラダ	ごはん  (豚) サクサク とんかつ 餃子 ひじき煮	
	1/30(月)	1/31(火)	 <p><b>今月の スペシャルイベントテーマメニューは ステーキ&amp;グラタン</b> 栄養バランスを考えた食事をとって 今年も元気に過ごしましょう!!</p>				
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 里芋の煮物 ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔					
昼食	昼食用メニューから選ぶ						
夕食	ごはん  (豚) 言りが良い 牛肉のしそ風味焼き えびと春雨の炒め 南瓜のマスタードサラダ	ごはん 赤だし味噌汁 ご存知ですか 魚のちゃんちゃん焼き チキンナゲット フルーツ 彩りサラダ					



# 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 @餃子弁当 ¥370

@高菜弁当 ¥350

@とりっこ丼 ¥400

@親子丼 ¥380

@豚丼 ¥400

(マヨネーズかけてみた)

@そばろ丼 ¥350

## \*麺類

@かけうどん ¥220

@きつねうどん ¥300

@肉うどん ¥360

@温玉うどん ¥300

@揚げ餅うどん ¥300

@辛麺 ¥400

@鳥ラーメン ¥400

(豚骨味)

## \*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

@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。