

	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1 土				11 火	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 切干大根炒め煮 みそ汁	ご飯 鶏つくね チンゲン菜ソテー もやしナムル エビマヨ チーズ	ご飯 ビビンバ キムチスープ 梨ゼリー	21 金	ご飯 和風肉団子 小松菜ごま和え みそ汁	パンセット	
2 日				12 水	ハムツナパン メープルブレッド ラザーニャ ほうれん草ソテー 牛乳	じゃこチャーハン 餃子 パプリカソテー ピーマンソース炒め ゼリー	ご飯 ぶりの照焼き キャベツカニカマ酢の物 豚汁	22 土			
3 月				13 木	ご飯 さといもそぼろ煮 うの花サラダ みそ汁	ご飯 メンチカツ 切干大根ナムル かぼちゃサラダ ブロッコリーコンソメ炒め マンゴー缶	ご飯 鶏肉ゴマネーズ焼き こぎつねサラダ 沢煮椀	23 日			
4 火	エビ ミートボール ミートボール 枝豆ツナマヨサラダ ジョアストロベリー	ご飯 レモンハーブチキン だし巻き玉子 パプリカナムル 小松菜ごま和え チーズ	ご飯 麻婆豆腐 中華和え えびだんごスープ	14 金	あんぱん もちチーズ ハムチーズピカタ さつまいもサラダ ジョアマスカット	ご飯 若鶏ごま照焼 イカステーキ ブロッコリーハムマヨサラダ 大豆じゃこ甘辛炒め 煮卵	ボークカレーライス カリフラワーマリネ	24 月			
5 水	ご飯 カニカマ玉子焼き 小松菜炒め煮 みそ汁	チキンピラフ 豆腐ナゲット ブロッコリーソテー 赤ウインナー ゼリー	きのこご飯 豆腐ハンバーグ もやし青菜和え物 豆乳汁	15 土	ご飯 なすそぼろ煮 ほうれん草お浸し みそ汁	豆乳担々麺 中華サラダ	枝豆ご飯 カレー唐揚げ 即席漬け風 みそ汁	25 火	ご飯 和風入り豆腐包み焼き 大根みそ煮 みそ汁	ご飯 旨辛チキン エビチリ にんじんシュマイ キャベツゆかり和え チーズ	ご飯 鮭チーズムニエル ツナサラダ 豆乳コーンポタージュ
6 木	コーヒートースト チキンピカタ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 焼売 こんにゃくおかか煮 もやし焼き肉ソテー にんじんしりしり 黄桃缶	ご飯 鮭のホイル焼き れんこんマヨサラダ みそ汁	16 日	食パン チーズ・ジャム たまごサラダ ミルクスープ	他人丼 磯香和え	ご飯 鶏肉ヤンニョムソース 涼拌三絲 わかめスープ	26 水	明太フランス チョココロネ ベーコン卵焼き ピーマンソテー ジョア	オムライス ハンバーグ ブロッコリー コンソメポテト ゼリー	ご飯 納豆 きびなごカリカリフライ キャベツ塩昆布和え さつま汁
7 金	ご飯 若鶏と野菜の焼きつくね キャベツごま和え みそ汁	ご飯 チキンカツ かぼちゃおとし揚げ 小松菜の煮浸し さつまいも甘煮 パイン缶	ご飯 ボークチャップ ほうれん草ツナサラダ 秋のシチュー	17 月	ご飯 さんまのおかか煮 ちくわとひじきのマヨ和え みそ汁	ご飯 タンドリーチキン のり塩ポテト パプリカ生姜和え きゅうりゆかり和え ゼリー	ご飯 鮭西京焼き なすピーマン鍋しぎ けんちん汁	27 木	ご飯 さば生姜煮 れんこんきんぴら みそ汁	ご飯 鶏肉竜田揚げ 五目厚焼玉子 かにかまサラダ 大学芋 パイン缶	ご飯 豚肉生姜焼き 豆腐サラダ 蓮根だんご汁
8 土	食パン (チーズ・ジャム) ツナサラダ コーンスープ	天津飯風 キャベツ豚肉ごま和え ミニオムレット	ご飯 シーフードピザ焼き トマトきゅうりサラダ ミックス野菜スープ	18 火	フランク チョコクロ オムレツ ミニサラダ 牛乳	ご飯 鮭チーズフライ 蓮根挟み揚げ ほうれん草甘辛炒め キャベツおかか和え 煮卵	チュモツパ風ご飯 肉焼売 切干大根ナムル なめこ中華スープ	28 金	ツナランチパン コーヒブレッド チーズミートボール キャベツ煮浸し 牛乳	わかめご飯 かつおフライ 里芋肉みそ和え いんげんマヨ和え もやしごま和え 黄桃缶	ご飯 餃子 ささみキムチ和え 麻婆春雨
9 日	ご飯 さんびら肉団子 オクラおかか和え みそ汁	野菜カレー エビフライ ミニサラダ	ご飯 鶏肉バジルソテー 小エビのサラダ オニオンスープ	19 水	ご飯 だし巻き玉子 白菜ちくわ煮浸し みそ汁	焼きそば いかフリッター さつま芋レモン煮 ブロッコリー パイン缶	ご飯 鶏肉甘みそ炒め 大根和風サラダ 白玉汁	29 土	ご飯 厚揚げそぼろ煮 ヘルシーサラダ みそ汁	ベッパライス コールスローサラダ	ご飯 チキンカチャットーラ かぼちゃチーズのカレーサラダ じゃがいものスープ
10 月	塩ぱん チョコブレッド トマトミートオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 白身魚フライ タルタルソース ちくわごま照り焼き こぶき芋 人参もやしポン酢	ご飯 豚肉塩だれ炒め きのこの煮浸し 鶏つみれ汁	20 木	塩ぱん チョコピー キッシュ キャベツソテー 牛乳	わかめご飯 チーズ大葉チキンロールカツ 豆腐ハンバーグ ピーマンだけのコンソテー チンゲン菜ナムル 黄桃缶	ご飯 デミグラスハンバーグ キャベツレモンサラダ ミネストローネ	30 日	ハンバーガーパンズ 照り焼きハンバーグ サラダ 野菜スープ	みそ五目うどん さつまいも天ぷら 今川焼(こしあん)	ご飯 ポテトミートグラタン ほうれん草ソテー ヨーグルト
備 考	13、14日はお弁当ですが、寮での食事です。										
	※材料の関係で献立を変更することがあります。										

今月の平均給与栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1570kcal	64.7g	49.2g	225.7g	7.6g