

| 朝食      |  |  | 昼食      |   |  | 夕食   |                                |   | 朝食   |  |                                       | 昼食 |  |  | 夕食 |  |  |
|---------|--|--|---------|---|--|--|--------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|----|--|--|----|--|--|
| 1<br>土  |  |  | 11<br>火 | ご飯<br>蓮根と挽肉の照焼<br>切干大根炒め煮<br>みそ汁                  | ご飯<br>鶏つくね<br>チングン葉ソテー<br>もやしナムル<br>エビマヨ<br>チーズ                                  | ご飯<br>ビビンバ<br>キムチスープ<br>梨ゼリー                             | 21<br>金                        | ご飯<br>和風肉団子<br>小松菜ごま和え<br>みそ汁                     | パンセット  |  |                                       |    |  |  |    |  |  |
| 2<br>日  |  |  | 12<br>水 | ハムツナパン<br>メープルフレッド<br>ラザーニヤ<br>ほうれん草ソテー<br>牛乳     | じゃこチャーハン<br>餃子<br>パプリカソテー<br>ビーマンソース炒め<br>ゼリー                                    | ご飯<br>ぶりの照焼き<br>キャベツカニカマ酢の物<br>豚汁                        | 22<br>土                        |   |  |  |                                       |    |  |  |    |  |  |
| 3<br>月  |  |  | 13<br>木 | ご飯<br>さといもそぼろ煮<br>うの花サラダ<br>みそ汁                   | ご飯<br>メンチカツ<br>切干大根ナムル<br>かぼちゃサラダ<br>ブロッコリーコンソメ炒め<br>マンゴー缶                       | ご飯<br>鶏肉ゴマネーズ焼き<br>こぎつねサラダ<br>沢煮椀                        | 23<br>日                        |   |  |  |                                       |    |  |  |    |  |  |
| 4<br>火  | エビ<br>ミートボール<br>ミートボール<br>枝豆ソナマヨサラダ<br>ショアストロベリー | ご飯<br>レモンハーフチキン<br>だし巻き玉子<br>パプリカナムル<br>小松菜ごま和え<br>チーズ   | 14<br>金 | あんぱん<br>もちチーズ<br>ハムチーズピカタ<br>さつまいもサラダ<br>ジョアマスカット | ご飯<br>若鶏ごま照焼<br>イカステーキ<br>ブロッコリーハムマヨサラダ<br>大豆じゃこ甘辛炒め<br>煮卵                       | ポークカレーライス<br>カリフラワーマリネ                                   | 24<br>月                        |   |  |  |                                       |    |  |  |    |  |  |
| 5<br>水  | ご飯<br>カニカマ玉子焼き<br>小松菜炒め煮<br>みそ汁                  | チキンピラフ<br>豆腐ナゲット<br>ブロッコリーソテー<br>赤ワインナーゼリー               | 15<br>土 | きのこご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>もやし青菜和え物<br>豆乳汁               | ご飯<br>なすそぼろ煮<br>ほうれん草お浸し<br>みそ汁  | 豆乳坦々麺<br>中華サラダ   | 枝豆ご飯<br>カレイ唐揚げ<br>即席漬け風<br>みそ汁 | 25<br>火   | ご飯<br>和風入り豆腐包み焼き<br>大根みそ煮<br>みそ汁                         | ご飯<br>旨辛チキン<br>エビチリ<br>にんじんシューマイ<br>キャベツゆかり和え<br>チーズ | ご飯<br>鮭チーズムニエル<br>ツナサラダ<br>豆乳コーンボタージュ |    |  |  |    |  |  |
| 6<br>木  | コーヒーストーツ<br>チキンピカタ<br>マカロニサラダ<br>牛乳              | ご飯<br>焼壳<br>こんにゃくおかか煮<br>もやし焼き肉ソテー<br>にんじんしりしり<br>黄桃缶    | 16<br>日 | 食パン<br>チーズ・ジャム<br>たまごサラダ<br>ミルクスープ                | 他人丼<br>磯香和え  | ご飯<br>鶏肉ヤンニョムソース<br>涼拌三絲<br>わかめスープ                       | 26<br>水                        | 明太フランス<br>チョココロネ<br>ベーコン卵焼き<br>ビーマンソテー<br>ジョア     | オムライス<br>ハンバーグ<br>ブロッコリー<br>コンソメポテト<br>ゼリー               | ご飯<br>納豆<br>きびなごカリカリフライ<br>キャベツ塩昆布和え<br>さつま汁         |                                       |    |  |  |    |  |  |
| 7<br>金  | ご飯<br>若鶏と野菜の焼きつけ<br>キャベツごま和え<br>みそ汁              | ご飯<br>チキンカツ<br>かぼちゃおとし揚げ<br>小松菜の煮浸し<br>さつまいも甘煮<br>パイン缶   | 17<br>月 | ご飯<br>ボーグチャップ<br>ほうれん草ツナサラダ<br>秋のシチュー             | ご飯<br>さんまのおかか煮<br>ちくわとひじきのマヨ和え<br>みそ汁  | ご飯<br>タンドリーチキン<br>のり塩ポテト<br>パプリカ生姜和え<br>きゅうりゆかり和え<br>ゼリー | 27<br>木                        | ご飯<br>鮭西京焼き<br>なすビーマン鍋しげ<br>けんちん汁                 | ご飯<br>さば生姜煮<br>れんこんきんぴら<br>みそ汁                           | ご飯<br>鶏肉竜田揚げ<br>五目厚焼玉子<br>かにかまサラダ<br>大学芋<br>パイン缶     | ご飯<br>豚肉生姜焼き<br>豆腐サラダ<br>蓮根だんご汁       |    |  |  |    |  |  |
| 8<br>土  | 食パン<br>(チーズ・ジャム)<br>ツナサラダ<br>コーンスープ              | 天津飯風<br>キャベツ豚肉ごま和え<br>ミニオムレット                            | 18<br>火 | フランク<br>チョコクロ<br>オムレツ<br>ミニサラダ<br>牛乳              | ご飯<br>鮭チーズフライ<br>蓮根挟み揚げ<br>ほうれん草甘辛炒め<br>キャベツおかか和え<br>煮卵                          | ご飯<br>肉焼壳<br>切干大根ナムル<br>なめこ中華スープ                         | 28<br>金                        | ツナランチパン<br>コーヒーブレッド<br>チーズミートボール<br>キャベツ煮浸し<br>牛乳 | わかめご飯<br>かつおフライ<br>里芋肉みそ和え<br>いんげんマヨ和え<br>もやしごま和え<br>黄桃缶 | ご飯<br>餃子<br>ささみキムチ和え<br>麻婆春雨                         |                                       |    |  |  |    |  |  |
| 9<br>日  | ご飯<br>きんひら肉団子<br>オクラおかか和え<br>みそ汁                 | 野菜カレー<br>エビフライ<br>ミニサラダ                                  | 19<br>水 | ご飯<br>だし巻き玉子<br>白菜ちくわ煮浸し<br>みそ汁                   | 焼きそば<br>いかフリッター<br>さつ芋レモン煮<br>プロッコリー<br>パイン缶                                     | ご飯<br>鶏肉甘みそ炒め<br>大根和風サラダ<br>白玉汁                          | 29<br>土                        | ご飯<br>厚揚げそぼろ煮<br>ヘルシーサラダ<br>みそ汁                   | ペッパーイース<br>コールスローサラダ                                     | ご飯<br>チキンカチャートーラ<br>かぼちゃチーズのカレーサラダ<br>じゃがいものスープ      |                                       |    |  |  |    |  |  |
| 10<br>月 | 塩ばん<br>チョコブレッド<br>トマトミートオムレツ<br>ポテトサラダ<br>牛乳     | ご飯<br>白身魚フライ<br>タルタルソース<br>ちくわごま照り焼き<br>こふき芋<br>人参もやしポン酢 | 20<br>木 | 塩ばん<br>チョコピー<br>キッシュ<br>キャベツソテー<br>牛乳             | わかめご飯<br>チーズ大葉チキンロールカツ<br>豆腐ハンバーグ<br>ビーマンだけのこソテー <sup>△</sup><br>チングン葉ナムル<br>黄桃缶 | ご飯<br>デミグラスハンバーグ<br>キャベツレモンサラダ<br>ミネストローネ                | 30<br>日                        | ハンバーガーバンズ<br>照り焼きハンバーグ<br>サラダ<br>野菜スープ            | みそ五目うどん<br>さつまいも天ぷら<br>今川焼（こしあん）                         | ご飯<br>ポテトミートグラタン<br>ほうれん草ソテー <sup>△</sup><br>ヨーグルト   |                                       |    |  |  |    |  |  |
| 備<br>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  |