

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	
1日	アメリカンエッグ ブルーベリーブレッド ベーコン玉子焼き コールスローサラダ 牛乳	野菜ラーメン とうもろこし番ばし揚げ 付け合わせ野菜	ご飯 鶏肉コマネース焼き もやし青菜の和え物 けんちん汁	11 水 コッパパン ツナサンドの具 ラザーニャ 牛乳	オムライス かぼちゃのポターージュ	ご飯 かつおフライ レタスのりボン酢和え 高野豆腐照り煮	21 土 明太フランス チョコフレッド チキンオープン焼き ポテトサラダ 牛乳	焼肉丼 磯香和え	ご飯 さばの油淋鶏 春雨サラダ ワントンスープ	
2月	ご飯 ミートボール 切干大根炒め煮 みそ汁	パンセット	ご飯 さばカレー煮 納豆 ささみ梅和え かきたま汁	12 木 ご飯 キャベツ入り肉団子 小松菜炒め煮 みそ汁	ドライカレー ピタパン チキンサラダ お米のタルト	ペッパーライス ポパイサラダ オニオンスープ	22 日 ご飯 蓮根と挽肉の照焼 枝豆ツナマヨサラダ みそ汁	チキンビーンズカレー ミニサラダ	ご飯 豚肉ピザ焼き 蓮根マヨサラダ ほうれん草スープ	
3日	フランク チョコクロワッサン ハムチーズピカタ キャベツソテー ヨーグルト	ご飯 レモンハーブチキン ハフリカワインソース えだまめツナサラダ コンソメポテト 型抜きチーズ	ちらし寿司 鱈の幽庵焼き すまし汁 三色花ゼリー	13 金 クロワッサン チーズもち スペイン風オムレツ かぼちゃサラダ ヨーグルト	五目うどん 牛肉コロッケ 付け合わせ野菜	ご飯 ジャジャン豆腐 小籠包 なめこ中華スープ	23 月 食パン (ジャム・チーズ) トマトミートオムレツ キャベツミルク煮 ヨーグルト	豆乳担々麺 焼き餃子	とうもろこしご飯 ミートグラタン 野菜サラダ じゃがいものスープ いちごレアチーズ風	
4日	ご飯 炒り豆腐包み焼き ごぼうサラダ みそ汁	チャーハン えび焼売 もやしナムル ブロッコリーささみ炒め ゼリー	ご飯 鶏肉レモンペッパーソテー 小松菜トマトサラダ 豆乳コーンポターージュ	14 土 ご飯 若鶏と野菜の焼きつくね なすそぼろ煮 みそ汁	ソースカツ丼 切干大根豆サラダ	ご飯 チーズタッカルビ 野菜ナムル トックスープ	24 火 ご飯 豆腐ハンバーグ れんこん金平 みそ汁	パンセット		
5日	食パン (ジャム・チーズ) チーズオムレツ 付け合わせ野菜 牛乳	ご飯 鶏肉竜田揚げ にんじんしりしり 小松菜ちくわみそマヨ和え ひとくちオムライス マンゴー	ご飯 ポークチャップ かぼちゃチーズカレーサラダ ポトフ風スープ	15 日 食パン (ジャム・チーズ) たまごサラダ 付け合わせ野菜 コーンスープ	中華丼 ささみキムチ和え	ご飯 鮭マヨコーン焼き キャベツレモンサラダ 肉団子スープ	25 水 25			
6日	ご飯 さばの生姜煮 蓮根ひじきボン酢煮 みそ汁	パンセット		16 月 ご飯 ハムエッグ もやしごま和え みそ汁	わかめご飯 白身魚フライ タルタルソース ミニ焼きそば ブロッコリーごま和え もやし焼肉ソテー	26 木 豚キムチ丼 揚げ餃子 わかめスープ				
7日				17 火 塩パン チーズ肉団子 ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 肉焼売 ピーマンだけの炒め こふき芋 エビチリ 煮玉子	27 金 ご飯 魚のりパン粉焼き 納豆 筑前煮				
8日				18 水 ご飯 カニカマ玉子焼き ごぼうサラダ みそ汁	そぼろ弁当 いかフリッター 人蔘ツナきんぴら たこ焼き ゼリー	28 土 ご飯 鶏肉みそマヨ焼き じゃがコーンバター 豚汁				
9日	エピ チョコピー キッシュ カルボナーラサラダ ジョア	ご飯 チーズ大葉チキンカツ ごぼうミニバーグ じゃがいもおかかマヨ和え ブロッコリーのソテー ゼリー	ご飯 ブルコギ 切干大根ナムル キムチスープ	19 木 ハンバーガーパンズ 照焼ハンバーグ チーズ コールスローサラダ ジョア マスカット	ご飯 チキンカツ チンゲン菜椎茸ソテー カニカマサラダ 大学芋 チーズ	29 日 ご飯 豚肉塩だれ炒め かぼちゃそぼろ煮 白玉汁				
10日	ご飯 五目厚焼玉子 ごぼう鶏そぼろ和え みそ汁	ルーローハン 海藻サラダ	ご飯 豚肉生姜焼き じゃがコーンバター 冬野菜のみそ汁	20 金 ご飯 ウインナー ほうれん草お浸し みそ汁	焼きそば ハムカツ ミニドック	30 月 ご飯 デミグラスハンバーグ 青のりポテトビーンズ ミルクスープ				
備考	2日の昼は卒業式のためパンセットです。 10、11、12、13、23日は寮での食事です。						31 火			
※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
1520kcal	62.7g	51.3g	209.8g	7.4g