

|     | 朝食  | 昼食   | 夕食  | 朝食   | 昼食   | 夕食  | 朝食      | 昼食   | 夕食   |   |
|-----|---|--|---|--|--|---|---------|--|--|---|
| 1月  | もちもちチーズ<br>抹茶ブレッド<br>ほうれん草グラタン<br>キャベツソテー<br>牛乳             | ご飯<br>黒胡椒チキン<br>大学芋<br>きゅうりおかか和え<br>だし巻き玉子<br>型抜きチーズ               | キムタクご飯<br>チャプチェ<br>海藻サラダ<br>肉団子スープ            | 11<br>木<br>クロワッサン<br>ブルーベリーブレッド<br>アンサンブルエッグ<br>アスパラベーコンソテー<br>ヨーグルト | 天津飯<br>アジフライ<br>棒棒鶏サラダ   | ご飯<br>鶏肉ホイロ焼き<br>高野豆腐の煮物<br>豆乳汁               | 21<br>日 |  |  |   |
| 2火  | ご飯<br>スペイン風オムレツ<br>八彩しそ酢和え<br>みそ汁                           | わかめご飯<br>白身魚フライ<br>タルタルソース<br>ブロッコリーツナサラダ<br>蓮根ひじきボン酢煮<br>のり塩ポテト   | ご飯<br>鶏のトマト煮<br>切干大根サラダ<br>オニオンスープ            | 12<br>金<br>ご飯<br>豆腐の肉みそあん包み<br>かぼちゃごまみそ煮<br>みそ汁                      | 豆入りミートソーススパゲティ<br>カリフラワーオーロラサラダ                                      | きのこご飯<br>ゆで豚ごまだれ和え<br>ピーマンのきんぴら<br>夏野菜のみそ汁    | 22<br>月 | フランク<br>チョコクロワッサン<br>ウインナー玉子焼き<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト | ご飯<br>ハンバーグ<br>ミニたこ焼き<br>こふき芋<br>いんげんのソテー<br>型抜きチーズ            | ご飯<br>ジャージャン豆腐<br>かにかまサラダ<br>にらたまスープ              |
| 3水  | 塩パン<br>ミートボール<br>レタスチキンサラダ<br>ヨーグルト                         | ドライカレー<br>ぼてともち<br>いんげんごま和え<br>もやしナムル<br>ゼリー                       | ご飯<br>さばのみそ煮<br>きゅうりささみ磯和え<br>沢煮椀             | 13<br>土<br>ハンバーガー<br>付け合わせ野菜<br>ミルクスープ                               | 親子丼<br>なすのじゃこ炒め煮   | ご飯<br>かじきのマスタード焼き<br>きのこイカマリネ<br>カレースープ       | 23<br>火 | ご飯<br>鶏そぼろ信田煮<br>枝豆ツナマヨサラダ<br>みそ汁                  | ご飯<br>かつおフライ<br>チンゲン菜豚肉ソテー<br>切干大根豆サラダ<br>さつま芋レモン煮<br>みかん缶     | ご飯<br>焼き鳥丼の具<br>納豆<br>豆乳みそ汁                       |
| 4木  | ご飯<br>五目厚焼玉子<br>小松菜と油揚げの炒め煮<br>みそ汁                          | ジャーチャー麺<br>ツナとカラフル豆サラダ   | ご飯<br>鶏ちゃん<br>納豆<br>いももち汁<br>さくらんぼゼリー         | 14<br>日<br>ご飯<br>スクランブルエッグ<br>ウインナー<br>キャベツツナ和え<br>みそ汁               | 冷やし中華<br>春巻き<br>春雨の中華和え  | ご飯<br>鶏肉磯風ソテー<br>野菜カレー炒め<br>卵と野菜のスープ          | 24<br>水 | コッペパン<br>ハムチーズ野菜<br>(セルフサンド)<br>ポテトサラダ<br>牛乳       | 鮭チャーハン<br>ほたて風味フライ<br>厚揚げ肉みそかけ<br>もやしツナナムル<br>ゼリー              | ご飯<br>カレー唐揚げ<br>きゅうりわかめ酢みそ和え<br>なめこ中華スープ          |
| 5金  | コッペパン<br>ツナサンドの具<br>ほうれん草のソテー<br>牛乳                         | ハントんライス<br>コーンサラダ  | ご飯<br>ジンジャーサーモン<br>トマトと玉子のソテー<br>キャベツミルク煮     | 15<br>月<br>エビ<br>デニッシュ<br>チキンチーズオーブン焼き<br>野菜ごまドレ和え<br>ヨーグルト          | 中華丼<br>ささみキムチ和え<br>マーラーカオ  | ご飯<br>納豆<br>ブルコギ<br>カニカマ海藻サラダ<br>ワンタンスープ      | 25<br>木 | ご飯<br>和風肉団子<br>ほうれん草ごま和え<br>みそ汁                    | ご飯<br>鶏肉竜田揚げ<br>ブロッコリーハムサラダ<br>ごぼう鶏そぼろ和え<br>パブリカナムル<br>白花豆甘煮   | 鶏めし<br>鮭チャンプルー<br>揚げなすおかかボン酢<br>わかめスープ            |
| 6土  | ご飯<br>若鶏と野菜の焼つくね<br>おくらごまマヨ和え<br>みそ汁                        | 肉うどん<br>かぼちゃコロック<br>切干大根ナムル  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>凉拌三絲<br>トックスープ                  | 16<br>火<br>ご飯<br>鮭の塩焼き<br>ヘルシーサラダ<br>みそ汁                             | パンセット  | ご飯<br>チキンじゃがいもクリーム煮<br>野菜ミニグラタン<br>チリコンカン風スープ | 26<br>金 | ガーリックフランス<br>チョコピー<br>ラザーニャ<br>キャベツごまマヨ和え<br>ヨーグルト | わかめご飯<br>豆腐野菜ハンバーグ<br>豚肉ピーマンみそ炒め<br>大豆トマト煮<br>じゃがいもおかか煮<br>パイ缶 |   |
| 7日  | 食パン<br>(ジャム・チーズ)<br>ハムエッグ<br>かぼちゃサラダ<br>コーンスープ              | 親子丼<br>さといもごま和え  | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>ツナコーンサラダ<br>けんちん汁            | 17<br>水<br>食パン<br>(ジャム・チーズ)<br>ブレンオムレツ<br>枝豆コーン<br>ジョア ストロベリー        | カレーライス<br>フルーツクリーム和え   | ご飯<br>おろしボン酢鶏唐揚げ<br>きゅうりとさつま揚げの酢の物<br>いかボール汁  | 27<br>土 |  |  |   |
| 8月  | ご飯<br>ハムチーズピカタ<br>鶏ごぼう炒め<br>みそ汁                             | ひじきご飯<br>タンドリーチキン<br>ツナ小松菜和え<br>パプリカウインナーソテー<br>スパゲティサラダ<br>型抜きチーズ | ご飯<br>酢豚<br>チョレギサラダ<br>ほうれん草スープ               | 18<br>木<br>塩パン<br>惣菜グラタン<br>白菜コンソメ煮<br>牛乳                            | ひろしご飯<br>鶏肉マーレド焼き<br>フラワーミニグラタン<br>ブロッコリーカレー炒め<br>にんじん生姜きんぴら<br>マンゴー | とうもろこしご飯<br>ホキマヨネーズ焼き<br>ポパイサラダ<br>じゃがいものスープ  | 28<br>日 |  |  |   |
| 9火  | 明太フランス<br>チョコクロワッサン<br>ウインナー<br>ちくわひじきマヨ和え<br>ジョア ブルーベリー    | ご飯<br>いかフリッター<br>ピーマンソース炒め<br>れんこん梅肉和え<br>ささみごまみそ和え<br>黄桃缶         | 枝豆ご飯<br>きひなごかりカリフライ<br>大根ツナマヨサラダ<br>さつま汁      | 19<br>金<br>ご飯<br>蓮根と挽肉の照焼<br>小松菜しめじ煮ひたし<br>みそ汁                       | パンセット  |   | 29<br>月 | ご飯<br>ベーコン玉子焼き<br>かぼちゃそぼろ煮<br>みそ汁                  | ご飯<br>ささみ梅茸田揚げ<br>イカステーキ<br>さつまいもサラダ<br>いんげんマヨ和え<br>型抜きチーズ     | ご飯<br>ポークチャップ<br>青のりポテトビーンズ<br>野菜スープ<br>ミニシュウクリーム |
| 10水 | ご飯<br>照焼肉団子<br>おくらチーズおかか和え<br>みそ汁                           | 塩焼きそば<br>揚げ餃子<br>春雨サラダ<br>ミニ焼売<br>ゼリー                              | ご飯<br>豚肉野菜炒め<br>コーンとしらすのサラダ<br>筑前煮<br>あじさいゼリー | 20<br>土  |  |   | 30<br>火 | 食パン<br>(ジャム・チーズ)<br>たまごサラダ<br>付け合わせ野菜<br>ジョア       | ご飯<br>海老カツ<br>ミートボール<br>小松菜ちくわみそマヨ和え<br>にんじんしりしり<br>煮卵         | ご飯<br>納豆<br>豚肉塩だれ炒め<br>トマトきゅうりサラダ<br>白玉汁          |
| 備考  | 4, 5日は総体・総文のため、11, 12, 15日は定期考査のため、17日は創立記念日のため、昼食は寮での食事です。 |  |   |  |  |   |         |  |  |   |
|     | ※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 |
| 1564kcal   | 66.0g | 50.1g | 220.3g | 7.3g  |