

	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1 水	ご飯 若鶏と野菜の焼つくね ひじきの五目煮 みそ汁	そばろ弁当 豆腐と野菜のナゲット ブロッコリーごま和え パプリカツナマリネ ゼリー	ご飯 チーズタッカルビ 中華和え トック入りキムチスープ	11 土	ご飯 炒り豆腐包み焼き キャベツのお浸し みそ汁	冷やしうどん 梅しそ鶏天 なすとピーマンの輪しぎ タルト	ご飯 回鍋肉 野菜ナムル ユッケジャンスープ	21 火	青色ルール		
2 木	塩パン チーズオムレツ キャベツソテー 牛乳	ご飯 ヒレカツ エビチリ ピーマンソース炒め ちくわごま照り焼き マンゴー	ひじきご飯 鮭チーズムニエル きゅうりとしらすの酢の物 いものこ汁	12 日	もちもちチーズ ドラちゃん プレーンオムレツ キャベツのミルク煮	夏野菜カレー 豆腐サラダ	ご飯 さわらガーリックソテー かにかま海藻サラダ 鶏つみれ汁	22 水			
3 金	ご飯 じゃがいもそばろ煮 おくらごまマヨ和え みそ汁	パンセット		13 月	ご飯 若鶏のピカタ たらこ入里芋サラダ みそ汁	ご飯 ハンバーグ 牛ごぼうしぐれ煮 チンゲン菜しモンソテー こぶき芋 パイン缶	ご飯 小籠包 中華風野菜炒め 豆乳中華スープ	23 木			
4 土				14 火	塩パン チキンチーズオープン焼き コールスローサラダ 牛乳	パンセット	ご飯 油淋鶏 切干大根ナムル 冷凍みかん	24 金			
5 日				15 水	ご飯 鮭の塩焼き ピーマンとちくわのきんぴら みそ汁	カレーピラフ チキンナゲット ぼてともち パプリカナムル ゼリー	ご飯 豚肉ピザ焼き マセドアンサラダ クラムチャウダー	25 土	夏休み		
6 月	食パン (ジャム・チーズ) キッシュ アスパラベーコンソテー ヨーグルト	わかめご飯 鶏つくね ひとくちオムライス ごぼうサラダ チンゲン菜ナムル 黄桃缶	ご飯 鶏肉みそマヨ焼き こぎつねサラダ れんこん団子汁	16 木	食パン (ジャム・チーズ) ウインナー玉子焼き ポテトサラダ ジョア	ふわふわ卵丼 焼きなす かぼちゃプリン	ご飯 ガリパタ照焼チキン キャベツのレモンサラダ BLTスープ	26 日			
7 火	ご飯 信田煮 切干大根サラダ みそ汁	ご飯 イカメンチカツ なすピリ辛煮 いんげんごま和え チキンごまみそ和え 煮卵	とうもろこしご飯 鮭のポテト焼き 星のコロッケ セタそうめん汁 セタゼリー	17 金	ご飯 チーズイン肉団子 おくらおろし和え みそ汁	パンセット		27 月			
8 水	エビ チョコクロワッサン エビグラタン さつまいもサラダ ジョア	焼きそば 肉焼売 ブロッコリーソテー パプリカツナ和え ゼリー	ご飯 鶏肉ヤンニョムソース ほうれん草もやしナムル 豚肉塩スープ	18 土				28 火			
9 木	ご飯 野菜肉団子 かぼちゃサラダ みそ汁	ご飯 若鶏ごま照焼 ミニお好み焼き おくらチーズ和え 白菜塩昆布和え みかん缶	ご飯 納豆 さばのみそ煮 じゃがコーンバター かきたま汁	19 日				29 水			
10 金	コッペパン たまごサラダ レタスチキンサラダ ヨーグルト	ご飯 醤油チキン 大豆トマト煮 さつまいも甘煮 ほうれん草ソテー 型抜きチーズ	ご飯 ミックスフライ 春雨サラダ えび団子スープ	20 月				30 木			
備考	16日は午前で授業が終了するため、昼食は寮での食事です。							31 金			
	※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
1603kcal	65.2g	52.4g	226.1g	7.4g