

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	金	厚揚げの味噌炒め ポテトチキンロール 味噌汁	豚の生姜焼き 生野菜 塩昆布和え 味噌汁 デザート	ビーフストロガノフ グリーンサラダ みかんゼリー
2	土	白菜の炒め煮 金平包み焼き 味噌汁 牛乳	ブルギ 蒸し鶏と搾菜のサラダ 中華スープ デザート	ホリタン(若菜ご飯) 肉詰めフライ 生野菜 コンソメスープ
3	日	竹輪と野菜の煮物 チョリソー 味噌汁	チキンステーキ(ステーキ) 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁 デザート	カパオライス 春雨サラダ アジアン風スープ デザート
4	月	いんげんのソテー 照焼チキン 味噌汁 ショア	牛丼 ポソ酢和え 味噌汁 デザート	味噌カツ 生野菜 ごぼうとベーコンのソテー けんちん汁
5	火	オイスター炒め 肉団子 味噌汁	醤油ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	オムライス エビとブロッコリーのサラダ コンソメスープ デザート
6	水	パン グラタン ウィンナーソーテー パナ コーヒー	豚肉のカー炒め フライドチキン 生野菜 味噌汁 デザート	鮭の塩焼き しば漬け 肉豆腐 具沢山味噌汁 デザート
7	木	肉野菜炒め ミチ巻 味噌汁 牛乳	ビビンバ 温泉玉子 わかめスープ デザート	鶏肉のハーベキュー焼き 生野菜 りんご スパゲティサラダ 野菜スープ
8	金	蓮根金平 パジルチキン 味噌汁	きつねうどん(わかめご飯) つくね 生野菜 デザート	焼肉炒め ハムカツ 生野菜 味噌汁 デザート
9	土	パン 煮込みハンバーグ 緑豆ソテー パナ コーヒー	ハンライス コンソメスープ 白玉入りフルーツポンチ	トンテキ 生野菜 オリーブドレ和え 具沢山味噌汁
10	日	五目玉子とじ パッパポロニア 味噌汁 牛乳	回鍋肉 中華まん 生野菜 中華スープ デザート	照り唐井 切干大根の煮物 味噌汁
11	月	牛蒡の甘辛炒め 彩しんじょ 味噌汁	ミートソーススパゲティ(塩昆布ご飯) あぶり焼チキン 生野菜 コンソメスープ デザート	豚肉と野菜のオイスター炒め ソーセージのゴマドレ和え 味噌汁 デザート
12	火	巾着の煮物 チーズ入り竹輪 味噌汁	豆腐が鍋風 くらげ和え デザート	ガーリックライス 蓮根サラダ コンソメスープ デザート
13	水	パン スクランブルエッグ ミートボール パナ コーヒー	かやくご飯 塩かき 沢庵 豚と大根の煮物 味噌汁 デザート	焼きうどん(ゆかりご飯) メンチカツ 生野菜 味噌汁
14	木	白滝金平 豆腐ハンバーグ 味噌汁 ヨーグルト	焼鳥丼 わさび和え 味噌汁 デザート	スタミナ炒め シルバースラダ 五目スープ
15	金	もやしと搾菜の炒め煮 焼売 味噌汁	肉そば(若菜ご飯) 磯部揚げ 生野菜 デザート	クリームチュー フランクフルト 生野菜 デザート
16	土	パン アンパンマンエッグ 野菜ソテー パナ コーヒー	十和田バラ焼き なめたけ和え 味噌汁 デザート	タコライス カニカマサラダ 野菜スープ
17	日	大根の煮物 アスパラベーコン巻 味噌汁 牛乳	肉絲飯 五目ナムル 中華スープ デザート	チキンリゾーニング 生野菜 オレンジ マカロニソテー 味噌汁
18	月	豚肉の辛味炒め 肉みそあん包み 味噌汁 ショア	かうどん(ゆかりご飯) ごま手羽 生野菜 デザート	チャーハン 水餃子 生野菜 中華スープ
19	火	つくねの甘辛煮 ウィンナー 味噌汁	ねぎ塩豚カルビ 生野菜 ごぼうサラダ 寄せ鍋風スープ デザート	ほっけみりん つば漬け 肉じゃが 具沢山味噌汁 デザート
20	水	パン チキンオープン焼き コルスローサラダ パナ コーヒー	三色丼 おかか和え 味噌汁 デザート	焼きそば(半ライス) 春巻 生野菜 中華スープ
21	木	パンソテー 照焼ハンバーグ 味噌汁 牛乳	チキンチャップ 生野菜 マリネ コンソメスープ デザート	ポークソテー(和風おろしソース) 生野菜 汁と水菜の和え物 味噌汁
22	金	鶏と野菜のガリハタ炒め ショーロンポ 味噌汁 ショア	山菜そば(塩昆布ご飯) 肉団子 生野菜 デザート	デミカツ 生野菜 ミニトマト かぼちゃサラダ 野菜スープ
23	土	豚肉と蒟蒻の炒め煮 厚巻卵に風味 味噌汁 牛乳	航空祭 ビーフカレー カラフルサラダ フルーツポンチ	麻婆丼 中華和え 中華スープ
24	日	五目ひじき つくね串 味噌汁	航空祭 ビーフカレー カラフルサラダ フルーツポンチ	ビーフカレー カラフルサラダ プロヨーグルト
25	月	パン キッシュ キャベツとコンのソテー パナ コーヒー	赤魚の粕漬け ごま昆布 薩摩揚げと野菜の煮物 鶏野菜汁 デザート	豚キムチ炒め はんぺんフライ 生野菜 中華スープ
26	火	筑前煮 ささかま 味噌汁	味噌ラーメン(半ライス) ひすい餃子 生野菜 デザート	しめじとベーコンのピラフ ハムステーキ 生野菜 コンソメスープ デザート
27	水	そぼろ炒め 炒り豆腐包み焼き 味噌汁	鶏のトマト煮 シルフィークツ 生野菜 デザート	豚肉の柚子胡椒ソテー 生野菜 五目金平 味噌汁 デザート
28	木	もやしと竹輪のソテー レモンウィンナー 味噌汁	他人丼 辛子和え 味噌汁 デザート	ペペロンチーノ(わかめご飯) グリルチキン 生野菜 コンソメスープ デザート
29	金	豚肉のさっぱり煮 黒酢肉団子 味噌汁 牛乳	チンジャオロース 焼売 生野菜 中華スープ デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 ジャーマンポテト ごま鍋風スープ
30	土	パン ミニチキン レタスサラダ パナ コーヒー	ハンバーグ(ジャリビソソース) 温野菜 マカロニサラダ コンソメスープ デザート	すき焼き 青菜のお浸し 味噌汁 デザート

※朝食時について

朝食は、生卵、納豆・ふりかけ・味付けのり等を用意しており、  
好みに応じて、自由に食べることが出来ます

※今月は千歳校プロデュースの献立です

※都合により変更する事があります

