

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月	スクランブルエッグ レモンウインナー 味噌汁	牛丼 青菜のお浸し 味噌汁 デザート	ひれかつ 生野菜 焼きビーフン 野菜スープ デザート
7	火	がんもの煮物 つくね 味噌汁	豚の生姜焼き 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁 デザート	ビーフカレー コーンサラダ フルーツポンチ
8	水	肉野菜炒め 炒り豆腐包み焼き 味噌汁 ショア	エビクリームパゲティ(わかめご飯) あぶり焼チキン 生野菜 スープ デザート	チャーハン 焼売 生野菜 中華スープ
9	木	平パン 煮込みハンバーグ レタスサラダ パナ コーヒー	肉絲飯 ザーサイ和え 中華スープ デザート	チキン南蛮 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁
10	金	大根の煮物 アスパラコン巻 味噌汁 牛乳	鯖のカレー焼き ごま昆布 肉豆腐 具沢山味噌汁 デザート	ブルギ 焼餃子 生野菜 玉子スープ
11	土	蓮根の炒め煮 チキンステーキ 味噌汁 牛乳	ビーフストロガノフ カラフルサラダ アロエヨーグルト	焼きそば(ゆかりご飯) 肉団子 生野菜 味噌汁
12	日	里芋のそぼろあんかけ ウインナー 味噌汁	ねぎ塩豚カルビ 春巻 生野菜 中華スープ デザート	親子丼 わさび和え 味噌汁 デザート
13	月	豚肉と蒟蒻の炒め煮 ささかま 味噌汁	鶏のマスタード焼き 生野菜 ツケと水菜の和え物 味噌汁 デザート	チキンオロロス 春雨サラダ 中華スープ デザート
14	火	巾着の煮物 肉みそあん包み 味噌汁 ショア	山菜そば(塩昆布ご飯) コロッケ 生野菜 デザート	オムライス あらびきフランク 生野菜 コンソメスープ
15	水	安パン ペッパーポテト 野菜ソテー パナ コーヒー	赤魚の粕漬け つぼ漬け 筑前煮 けんちん汁 デザート	十和田ほう焼き なめたけ和え 味噌汁 デザート
16	木	五目玉子とじ 焼売 味噌汁 牛乳	塩ちゃんこ鍋 ゆの韓国風和え デザート	ジャクチキン 生野菜 ミトマト ごぼうとベーコンの炒め煮 味噌汁
17	金	切干大根の煮物 照焼チキン 味噌汁 牛乳	カレーライス シーザーサラダ 白玉入りフルーツポンチ	ハンバーグ(ジャリピンソース) 生野菜 マカロニソテー コンソメスープ
18	土	もやしと竹輪のソテー シン巻 味噌汁	肉野菜炒め 中華まん 生野菜 味噌汁 デザート	ガパオライス カニカマサラダ アジアンスープ デザート
19	日	平パン チョリソー コルスローサラダ パナ コーヒー	トンテキ 生野菜 かぼちやサラダ 味噌汁 デザート	鶏と野菜の黒酢あんかけ 五目ひじき ごま鍋風スープ
20	月	つくねの甘辛煮 京風玉子 味噌汁	塩ラーメン(半ライス) 水餃子 生野菜 デザート	すき焼き 辛子和え 味噌汁 デザート
21	火	金平牛蒡 豆腐ハンバーグ 味噌汁	ほっけみりん 沢庵 信田煮 豚汁 デザート	クリームチュー ミルフィーユカツ 生野菜 デザート
22	水	オムスター炒め ミチキン 味噌汁 牛乳	ビビンパ 温泉玉子 わかめスープ デザート	ペペロンチーノ(若菜ご飯) ハムステーキ 生野菜 野菜スープ
23	木	安パン グラタン ウインナーソテー パナ コーヒー	タンドリーチキン 生野菜 蓮根サラダ コンソメスープ デザート	スタミナ炒め 肉巻 生野菜 中華スープ
24	金	豚肉と筍の辛味炒め 玉子焼き 味噌汁	きつねそば(ゆかりご飯) つくね 生野菜 デザート	ガーリックライス エビとブロッコリーのサラダ コンソメスープ デザート
25	土	白滝金平 照焼ハンバーグ 味噌汁 ヨーグルト	キムチ焼肉丼 中華和え 中華スープ デザート	チキンカツ 生野菜 オレンジ ポテトサラダ 味噌汁
26	日	青菜ソテー スペイン風オムレツ 味噌汁	チキンチップ 炒め 生野菜 マリネ コンソメスープ デザート	麻婆豆腐 点心 生野菜 中華スープ デザート
27	月	もやしと搾菜の炒め煮 黒酢肉団子 味噌汁 牛乳	肉うどん(わかめご飯) 磯部揚げ 生野菜 デザート	しめじとベーコンのピラフ グリルチキン 生野菜 野菜スープ
28	火	平パン キッシュ パンソテー パナ コーヒー	ポークソテー(ジンジャーソース) 生野菜 カレーと和え 味噌汁 デザート	ハヤシライス グリーンサラダ みかんゼリー
29	水	厚揚げの味噌炒め 金平包み焼き 味噌汁 牛乳	ねぎとろ丼 塩昆布和え 味噌汁 デザート	焼肉炒め 棒棒鶏 五目スープ
30	木	そぼろ炒め ポテトチキンロール 味噌汁	豚骨ラーメン(半ライス) 揚げ餃子 生野菜 デザート	鮭の塩焼き しば漬け 豚と大根の煮物 具沢山味噌汁 デザート
31	金	豚肉のさっぱり煮 チーズ入り竹輪 味噌汁	チキンソテー(バジルソース) 生野菜 ソーセージと野菜のサラダ コンソメスープ デザート	五目チャーハン シルバースタック 中華スープ 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

※今月は青梅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

