

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	土	パン ミニチキン 野菜ソテー バナ コーヒー	謝恩会	ビーフカレー カラフルサラダ 白玉入りフルーツポンチ
2	日	れんこん金平 豆腐ハンバーグ 味噌汁	豚肉の西京焼き 生野菜 ツナと水菜の和え物 すまし汁 デザート	チャーめん(半ライス) 肉団子 生野菜 デザート
3	月	いんげんと豚肉のソテー ささかま 味噌汁 牛乳	チンジャオロース 春巻 生野菜 中華スープ デザート	焼鳥丼 わさび和え 具沢山味噌汁
4	火	高野豆腐の煮物 つくね串 味噌汁	カボチナラ(若菜ご飯) ハムステーキ 生野菜 スープ デザート	スタミナ炒め くらげ和え 中華スープ デザート
5	水	パン グラタン ウィンナーソテー バナ コーヒー	鶏の照焼き 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁 デザート	カニオライス カニカマサラダ 野菜スープ
6	木	肉野菜炒め 焼売 味噌汁 ショア	赤魚の粕漬け つぼ漬け 切干大根の煮物 沢煮椀 デザート	牛カルビ焼肉 マンチカツ 生野菜 味噌汁
7	金	五目玉子とじ ハンバーグ 味噌汁 牛乳	塩ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	シーフードピラフ あぶり焼キノコ 生野菜 コンソメスープ
8	土	パン クリーム煮 バナ コーヒー	牛丼 青菜のお浸し 味噌汁 デザート	味噌カツ 生野菜 マカロニソテー 寄せ鍋風スープ
9	日	豚肉と蒟蒻の炒め煮 肉団子 味噌汁	チキンリルンズニング 生野菜 オリーブドレ和え コンソメスープ デザート	チャーハン シルバーサラダ 中華スープ デザート
10	月	五目ひじき レモンソテー 味噌汁	麻婆豆腐 中華まん 生野菜 中華スープ デザート	ほうとう(わかめご飯) とり天 生野菜 デザート
11	火	もやしと搾菜の炒め煮 たらこ 味噌汁 ヨーグルト	ビーフストロガノフ コールスローサラダ みかんゼリー	豚肉のおろし煮 生野菜 五目金平 味噌汁
12	水	豚と野菜のかりんぼ炒め 肉みそあん包み 味噌汁	かき玉うどん(塩昆布ご飯) チーズカツ 生野菜 デザート	チキンステーキ丼 胡麻和え 味噌汁 デザート
13	木	パン チョリソー レタスサラダ バナ コーヒー	ポークチャップ炒め 生野菜 マリネ コンソメスープ デザート	鯖の味噌マヨ焼き 野沢菜漬け 肉豆腐 けんちん汁 デザート
14	金	白滝金平 照焼ハンバーグ 味噌汁	三色丼 おかか和え 味噌汁 デザート	チキンソテー(薬味ソース) 生野菜 五目ナムル 中華スープ デザート
15	土	信田煮 チーズ入り竹輪 味噌汁 牛乳	ねぎ塩豚カルビ 水餃子 生野菜 中華スープ デザート	ペペロンチーノ(ゆかりご飯) 肉詰めフライ 生野菜 コンソメスープ
16	日	キャベツとベーコンのソテー オムレツ 味噌汁 ショア	チキンカレー グリーンサラダ アロエヨーグルト	豚の生姜焼き 生野菜 ポテトサラダ 坦々鍋風スープ
17	月	厚揚げの味噌炒め 挟み揚げ 味噌汁	鮭の塩焼き 沢庵 筑前煮 具沢山味噌汁 デザート	キムチ焼肉丼 ボン酢和え 中華スープ デザート
18	火	豚肉のさっぱり煮 ポテトチキンロール 味噌汁	きつねそば(若菜ご飯) つくね 生野菜 デザート	ガーリックライス ソーセージと野菜のサラダ コンソメスープ デザート
19	水	パン ペッパーポロニア ホウレン草ソテー バナ コーヒー	八宝菜 焼売 生野菜 中華スープ デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 ミトマト マカロニサラダ 味噌汁
20	木	もやしと豚肉のソテー 包み焼き 味噌汁	鶏肉のハーベキュー焼き 生野菜 蓮根サラダ コンソメスープ デザート	ハヤシライス コンサラダ 杏仁豆腐
21	金	鶏肉と筍の辛味炒め ウィンナー 味噌汁	まぜそば(半ライス) 揚げ餃子 生野菜 デザート	ほっけみりん ごま昆布 豚と大根の煮物 具沢山味噌汁 デザート
22	土	オイスター炒め 黒酢肉団子 味噌汁 牛乳	牛すき丼 辛子和え 味噌汁 デザート	ポークソテー(ジャリアピソース) 生野菜 エビとブロッコリーのサラダ コンソメスープ
23	日	パン チキンオープン焼き カラフルサラダ バナ コーヒー	ハンバーグ(デミグラスソース) 温野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ デザート	焼きうどん(わかめご飯) 磯部揚げ 生野菜 味噌汁
24	月	さつま揚げと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁 牛乳	ブルコキ 春雨サラダ 中華スープ デザート	タンドリーチキン 生野菜 りんご かぼちゃサラダ コンソメスープ
25	火	ごぼうとベーコンの炒め煮 ミチ巻 味噌汁	和風きのこスパゲティ(ゆかりご飯) グリルチキン 生野菜 コンソメスープ デザート	肉野菜炒め 点心 生野菜 五目スープ
26	水	パン ミートボール 野菜ソテー バナ コーヒー	ルーローハン ザーサイ和え わかめスープ デザート	クリームシチュー ハムカツ 生野菜 デザート
27	木	パンソテー 照焼チキン 味噌汁	豆腐かけ鍋風 ゆと塩昆布のサラダ デザート	十和田ほう焼き なめたけ和え 味噌汁 デザート
28	金	つくねの甘辛煮 アスパラベーコン巻 味噌汁 牛乳	肉うどん(若菜ご飯) コロッケ 生野菜 デザート	オムライス フランクフルト 生野菜 コンソメスープ

※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

