

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	火	パン クラン ストランブルエック バナ コーヒー	鶏肉の西京焼き 生野菜 ごぼうサラダ けんちん汁 デザート	焼きうどん(塩昆布ご飯) 串焼き 生野菜 味噌汁
2	水	炒り鶏 肉みそあん包み 味噌汁 牛乳	鯖のカレー焼き つぼ漬け すき焼き風煮 具沢山味噌汁 デザート	ひれかつ 生野菜 春雨サラダ 五目スープ
3	木	がんもの煮物 焼売 味噌汁 ショア	豚肉のうま塩焼き 生野菜 鶏と野菜の和え物 かき玉汁 デザート	ハンバーグ(デミグラスソース) 生野菜 かぼちゃサラダ コンソメスープ
4	金	そばろ炒め グリルチキン 味噌汁	トマトクリームスパゲティ(ゆかりご飯) メンチカツ 生野菜 コンソメスープ デザート	焼肉炒め キムチ和え 味噌汁 デザート
5	土	パン ハムチーズピカタ ジャーマンポテト バナ コーヒー	ハンライス コールスローサラダ みかんゼリー	豚肉の塩麹焼き 生野菜 五目金平 具沢山味噌汁
6	日	豚肉のさっぱり煮 ささかま 味噌汁	照焼チキン 生野菜 ペンネソース 味噌汁 デザート	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 中華和え 中華スープ デザート
7	月	野菜炒め 豆腐ハンバーグ 味噌汁	塩ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	しめじとベーコンのピラフ あぶり焼チキン 生野菜 コンソメスープ デザート
8	火	パン ベトナムボロニア グリーンサラダ バナ コーヒー	ガパオライス オリーブドレ和え 野菜スープ デザート	豚の生姜焼き 生野菜 ホットポテトサラダ 味噌汁
9	水	白滝金平 肉団子 味噌汁 牛乳	スタミナ炒め 中華風冷奴 坦々鍋風スープ デザート	チキン南蛮 生野菜 オレンジ 五目ひじき 味噌汁
10	木	白菜の炒め煮 京風玉子 味噌汁 ヨーグルト	山菜そば(わかめご飯) 焼鳥 生野菜 デザート	ブルキ 水餃子 生野菜 中華スープ
11	金	厚揚げの味噌炒め ミチ巻 味噌汁	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	赤魚の粕漬け 高菜油炒め 筑前煮 具沢山味噌汁 デザート
12	土	パン スパイン風オムレツ ウィンナーソーテー バナ コーヒー	牛丼 青菜のお浸し 味噌汁 デザート	チキンソーテー(ジンジャーソース) 野菜ソース ポテト コンソメスープ
13	日	金平牛蒡 ミチキン 味噌汁	J-ship ライス カラフルサラダ 白玉入りフルーツポンチ	トンテキ 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁 デザート
14	月	肉野菜炒め アスパラハートン巻 味噌汁	きつねうどん(塩昆布ご飯) つくね 生野菜 デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 くらげ和え 味噌汁 デザート
15	火	鶏肉と里芋の煮物 オムレツ 味噌汁 牛乳	肉そぼろ丼 おかか和え 味噌汁 デザート	豚肉の香味炒め 中華まん 生野菜 中華スープ
16	水	豚肉と蒟蒻の炒め煮 炒り豆腐包み焼き 味噌汁 牛乳	チキンマリネ(ズボン) 生野菜 蓮根サラダ 味噌汁 デザート	ペペロンチーノ(ゆかりご飯) コロッケ 生野菜 コンソメスープ
17	木	パン 煮込みハンバーグ レタスサラダ バナ コーヒー	鮭の塩焼き ごま昆布 加賀揚げの煮物 豚汁 デザート	チャーハン 五目ナムル 中華スープ デザート
18	金	キャベツとコーンのソーテー チョリソー 味噌汁	ラーメン(半ライス) 揚げ餃子 生野菜 デザート	ビーフストロガノフ グリーンサラダ ナタデココ
19	土	オイスター炒め ポテトチキンロール 味噌汁 ショア	すき焼き 辛子和え 味噌汁 デザート	ポークソーテー(ジャリピンソース) 生野菜 ごぼうとベーコンのソーテー コンソメスープ
20	日	つくねの甘辛煮 玉子焼き 味噌汁 牛乳	豚肉のガーリック炒め スパゲティサラダ 野菜スープ デザート	ソースカツ丼 胡麻和え 味噌汁
21	月	大根の煮物 鶏の照焼き 味噌汁 牛乳	カレー南蛮そば(半ライス) 焼売 生野菜 デザート	ガーリックライス ハムステーキ 生野菜 コンソメスープ
22	火	パン キッシュ 野菜ソース バナ コーヒー	ねぎとろ丼 わさび和え 味噌汁 デザート	肉ニラ炒め 肉団子 生野菜 中華スープ
23	水	肉豆腐 チーズ入り竹輪 味噌汁	チキンソーテー(カリハタチソース) 生野菜 エビとポロコリーのサラダ コンソメスープ デザート	ほうとう(わかめご飯) ハムカツ 生野菜 デザート
24	木	蓮根の炒め煮 チキン南蛮 味噌汁 ショア	ビビンバ 温泉玉子 わかめスープ デザート	豚肉の柚子胡椒炒め 生野菜 ミトマト シルバーサラダ 味噌汁
25	金	納豆草ソーテー レモンウインナー 味噌汁	和風キノコスパゲティ(塩昆布ご飯) シルフィークカツ 生野菜 スープ デザート	ほっけみりん 沢庵 豚と大根の煮物 具沢山味噌汁 デザート
26	土	パン ミートボール カラフルサラダ バナ コーヒー	八宝菜 点心 生野菜 中華スープ デザート	焼鳥丼 ボン酢和え のっぺい汁
27	日	いんげんと豚肉のソーテー 金平包み焼き 味噌汁 牛乳	チキンカレー コーンサラダ アロエヨーグルト	焼きそば(ゆかりご飯) はんぺんフライ 生野菜 味噌汁
28	月	さつま揚げと野菜の煮物 照焼ハンバーグ 味噌汁 ショア	十和田ハラ焼き なめたけ和え 味噌汁 デザート	ポークソーテー(薬味ソース) 生野菜 中華ポテト 揚げ鍋風スープ
29	火	マカロニソーテー チキンチーズ焼き 味噌汁 牛乳	麻婆豆腐 春巻 生野菜 中華スープ 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
30	水	もやしと豚肉の炒め煮 つくね 味噌汁	鶏肉のメン焼き 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ デザート	キムチ焼肉丼 大根サラダ 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

