

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食	
1 水				11 土	食パン ジャム・チーズ トマトオムレツ カルボナーラサラダ 牛乳	豚丼 コーンしらすサラダ オレンジジュース	ごはん シーフードピザ焼き ポパイサラダ 野菜スープ	21 火	コッペパン フルーツサンドの具 チーズオムレツ 牛乳	ごはん タンドリーチキン 人参きんぴら こんにゃくおかか煮 小松菜ごま和え キャンディチーズ	(寮避難訓練) α米ひじきごはん 切干大根サラダ さば汁 バナナ	
2 木				12 日	防災備蓄パン ベーコン卵焼き ヘルシーサラダ 牛乳	ビーフカレー えびフライ 付け合わせ野菜 ヨーグルト	ごはん 鶏肉みそ炒め きゅうり酢の物 豚汁	22 水	ごはん たまごたれ納豆 照焼ミートボール ごぼうサラダ みそ汁	三色弁当 えひかにしゅうまい ピーマンだけの炒め ミニトマト ゼリー・ジュース	ごはん 鶏肉クラッカー焼き なすミートソース炒め 豆乳コーンポタージュ	
3 金				13 月	ごはん 蓮根ひき肉照焼 おくらごま和え みそ汁	ごはん チキンチーズ大葉フライ ブロッコリーマヨサラダ 里芋肉みそあん パプリカツナ生和え 黄桃缶	炊き込みごはん さばみそ煮 こぎつねサラダ れんこん団子汁	23 木	クリームブレッド もちもちチーズ チキンピカタ マカロニサラダ 牛乳	ごはん 旨辛チキン 青梗菜ソテー もやしナムル ブロッコリーごま和え 煮玉子	ごはん お好み風豆腐バーグ もやし青菜和え 煮しめ	
4 土				14 火	バンズ チーズバーガーの具 ポテトサラダ 牛乳	ごはん レモンハーブチキン パプリカソテー キャベツおかか和え こぶき芋 白花豆	ごはん 麻婆豆腐 中華和え ほうれん草スープ	24 金	ごはん さんまおかか煮 いんげんごま和え みそ汁	ごはん ピーマン肉詰めフライ なす肉みそあん もやし焼肉ソテー きゅうりおかか和え フルーツミックス	ごはん 鶏肉カレー炒め 蓮根マヨサラダ フルーツカクテル	
5 日				15 水	ごはん いわし梅煮 きんぴらごぼう みそ汁	焼きそば おさかなナゲット 小松菜和え物 ミニトマト ゼリー・ジュース	ごはん テミグラスハンバーグ キャベツレモンサラダ ミネストローネ	25 土	食パン ジャム・チーズ ウインナー玉子焼き コールスローサラダ 牛乳	焼き鳥丼 磯香和え りんごジュース	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わんたんスープ	
6 月				16 木	チョコクロワッサン エピソード ラザーニャ サツマイモサラダ 牛乳	ごはん 白身魚フライ タルタルソース ほうれん草ソテー いんげんマヨ和え ちくわごま照焼	(寮歓迎会) チキンライス カナッペ クリームシチュー ケーキ ジュース	26 日	防災備蓄パン ハムチーズピカタ タラモサラダ 牛乳	豚キムチ丼 チョレギサラダ ヨーグルト	ごはん 鶏肉バジルソテー かぼちゃチーズサラダ ミルクスープ	
7 火	コッペパン たまごサンドの具 ほうれん草グラタン 牛乳	ごはん 蓮根挟み揚げ ブロッコリーツナサラダ 大学芋 きゅうりゆかり和え マンゴー	ごはん ビビンバの具 ささみキムチ和え 肉団子スープ	17 金	ごはん 五目卵焼き ほうれん草ごま和え みそ汁	(パンセット) パン チーズかまぼこ 白桃ゼリー アーモンドフィッシュ 水		27 月	ごはん かにかま玉子焼き 蓮根きんぴら みそ汁	ごはん エビカツ ピーマンソース炒め キャベツゆかり和え 小松菜みそマヨ和え 黄桃缶	たけのこごはん 鮭西京焼き 即席漬け風 沢煮椀	
8 水	ごはん しそ納豆 炒り豆腐包み焼き 野沢菜の煮物 みそ汁	チキンピラフ いかフリッター ピーマンみそ炒め ミニトマト ゼリー・ジュース	ごはん 鮭チーズムニエル ツナコーンサラダ チリコンカン	18 土				28 火	コッペパン ツナサンドの具 クチャップミートボール 牛乳	ごはん 甘辛チキンカツ 糸こんにゃく明太子 いんげんソテー 白菜塩昆布和え みかん缶	ごはん 青椒肉絲 ほうれん草ナムル えび団子スープ	
9 木	チョコブレッド 塩パン チーズミートボール かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ツナ小松菜和え コンソメポテト 人参しりしり キャンディチーズ	ごはん 豚肉塩だれ炒め 車麩青菜和え けんちん汁	19 日				29 水	ごはん さば塩焼き たけのこ土佐煮 みそ汁	チャーハン 揚げ餃子 パプリカナムル ブロッコリー ゼリー・ジュース	ごはん 豚肉BBQソース きゅうりさつま揚げ酢の物 高野豆腐煮	
10 金	ごはん だし巻き卵 ごぼう鶏そぼろ みそ汁	ごはん ソースチキンカツ 人参もやしポン酢 こんにゃくピリ辛炒め ほうれん草甘辛炒め パイン缶	ごはん プルコギ 海藻サラダ フルーツヨーグルト	20 月	ごはん 鮭塩糍焼き 切干大根煮 みそ汁	ごはん チーズはんぺんフライ ツナナムル のり塩ポテト キャベツソテー みかん缶	チュモツバ風 チャプチェ 白菜ツナピリ辛和え にらたまスープ	30 木	サンドッグ プレーンオムレツ スパゲティサラダ 牛乳 いちご	チャーハン 麵 拌三絲 黒ごまプリン	ごはん カレイ煮つけ ささみ梅和え 白玉汁	
備考	※材料の関係で献立が変更することもありますので、よろしくお願ひします。								31 金	ごはん 玉子焼き甘口 うの花サラダ みそ汁	親子丼 キャベツ豚ごま和え ミニたい焼き	ごはん 酢豚 中華サラダ フルーツ杏仁

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
1617kcal	64.5g	56.8g	220.4g	6.7g