

| | 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 えびかにしゅうまい 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 | パンズ 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 スバゲティサラダ 牛乳 いちご | チャーチャー麺 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、よろしくお願いします。 | | | | | | | | 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 |