

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 土	防災備蓄パン ミートボール スパゲティサラダ 牛乳	カレー 野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 かつおフライ きゅうりとしらすの酢の物 おでん	11 火	ご飯 さばみぞれ煮 ごぼうサラダ みそ汁	(パンセット) パン チーズかまぼこ ゼリー クラッカー 水	ご飯 鶏肉クラッカー焼き なすミートソース炒め オニオンスープ	21 金	ご飯 さんまのおかか煮 小松菜ごま和え みそ汁	三色弁当 肉焼売 ピーマン炒め エビチリ こんにゃくゼリー	ご飯 野菜ポテトミートグラタン ツナコーンサラダ ほうれん草スープ
2 日	食パン シャム・チーズ オムレツ キャベツソテー ジョア	焼き鳥丼 かぼちゃサラダ 付け合わせ野菜	ご飯 回鍋肉 チョレギサラダ ほうれん草スープ	12 水	チキングラタンパン ゼブラパン ミートボール マカロニサラダ ぶどうジュース	ご飯 チーズはんぺんフライ エビマヨ ツナ小松菜和え もやし焼肉ソテー 煮卵	ご飯 肉豆腐 もやし青菜和え フルーツポンチ	22 土	もちもちチーズ コーヒートースト ベーコン卵焼き ポテトサラダ 牛乳	豚キムチ丼 チョレギサラダ 付け合わせ野菜	ご飯 かじきマスタード焼き カリフラワーマリネ カレースープ
3 月	ご飯 納豆 かにかま玉子焼き ひじき煮 みそ汁	わかめご飯 れんこん挟み揚げ 大学芋 チンゲン菜ソテー きゅうりのおかか和え マンゴー	チュモツパ風ごはん チャプチェ 海藻サラダ 肉団子スープ	13 木	ご飯 炒り豆腐包み焼き ほうれん草お浸し みそ汁	ご飯 餃子 なす肉みそ炒め いんげんマヨ和え 大豆じゃこ甘辛炒め マンゴー	ご飯 たらかレムニエル 蓮根マヨサラダ 野菜スープ	23 日	防災備蓄パン ハムチーズピカタ マカロニサラダ ジョアストロベリー	冷やし中華 春巻き 付け合わせ野菜	ご飯 鶏甘みそ炒め キャベツカニカマの酢の物 れんこんだんご汁
4 火	エビ チョコクロワッサン かぼちゃグラタン ほうれん草ソテー ぶどうジュース	ご飯 ミニチキン 牛しぐれ煮 いんげんごま和え ピーマンソース炒め みかん缶	ご飯 さばみそ煮 付け合わせ野菜 ささみきゅうり 沢煮椀	14 金	ご飯 厚揚げそぼろ煮 キャベツツナ和え みそ汁	(パンセット) パン 魚肉ソーセージ ゼリー さつまいもチップス 水		24 月	ご飯 納豆 だし巻き卵 ごぼう鶏そぼろ みそ汁	ご飯 チーズ大葉チキンカツ のり塩ポテト パブリカソテー きゅうりのゆかり和え みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 水餃子スープ
5 水	ご飯 いわしおろし煮 小松菜おひたし みそ汁	ご飯 白身フライ タルタルソース コンソメポテト ブロッコリーツナサラダ なすパブリカ甘酢炒め	ご飯 チキンカチャトラ かぼちゃとチーズのカレーサラダ オニオンスープ	15 土				25 火	野菜ピザパン チョコブレッド ラザーニャ アスパラツナマヨサラダ 牛乳	ご飯 さば竜田 糸こん明太子 いんげんソテー もやしナムル 煮卵	ご飯 肉団子甘酢あん コーンしらすサラダ 煮しめ
6 木	塩パン 抹茶ブレッド ウインナー卵焼き ポテトサラダ 牛乳	天津飯風 メンチカツ マカロニサラダ 付け合わせ野菜	ご飯 豚ねぎ塩焼き じゃがいもおかかマヨ 高野豆腐煮 お米のタルト	16 日				26 水	ご飯 いわしみそ煮 ヘルシーサラダ すまし汁	ご飯 たれ付きかつ たけのこ土佐煮 人参しりしり 白菜塩昆布和え チーズ	ご飯 鮭ホイル焼き かぼちゃ煮 フルーツヨーグルト
7 金	ご飯 かぼちゃそぼろ煮 もやしごま和え みそ汁	牛丼 大根サラダ 付け合わせ野菜	ご飯 鶏レモンペッパーソテー コールスローサラダ 野菜トマトスープ	17 月	創立記念日			27 木	ウインナーフランス ドラちゃん オムレツ ほうれん草ソテー ジョア	ご飯 いかフリッター こんにゃくピリ辛煮 小松菜和え きんぴらごぼう パイン缶	ご飯 ハンバーグ カルボナーラサラダ 野菜スープ
8 土	金沢カレーパン バターフランス オムレツ アスパラベーコン 牛乳	みそ五目うどん とり天 付け合わせ野菜	きのこご飯 豚しゃぶサラダ れんこんきんぴら みそ汁	18 火	ご飯 鮭塩焼き 小松菜お浸し みそ汁	梅ごはん 鶏つくね こんにゃくおかか煮 人参ツナきんぴら ピーマンみそ炒め パイン缶	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 厚揚げ中華煮	28 金	ご飯 大根そぼろ煮 ツナごま和え みそ汁	(パンセット) パン チーズかまぼこ ゼリー クラッカー 水	
9 日	食パン シャム・チーズ ウインナー 枝豆ツナサラダ オレンジジュース	豆乳担々麺 餃子 付け合わせ野菜	ご飯 鮭チーズムニエル ツナコーンサラダ チリコンカン	19 水	塩パン チョコピー チーズオムレツ かぼちゃサラダ 牛乳	塩焼きそば チキンナゲット ぼてともち 付け合わせ野菜 ゼリー	えだまめごはん きびなごカリカリフライ 付け合わせ野菜 みそ汁	29 土			
10 月	ご飯 れんこん挽肉照焼 切干大根煮 みそ汁	ペッパーライス コロッケ 付け合わせ野菜	ご飯 豆腐ハンバーグ 磯香和え さば汁	20 木	ご飯 納豆 ミートボール ツナごま和え みそ汁	ご飯 エビカツ 里羊肉みそ和え いんげんマヨ和え ほうれん草甘辛炒め チーズ	ご飯 ブルコギ 拌三絲 クリームコンフェ	30 日			
備考	6日、7日、10日、11日は定期考査のため、寮での食事となります。										
	※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。										

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
1940kcal	62.3g	68.0g	272.9g	8.1g