

	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1 土	パン ベーコン巻玉子焼き コールスローサラダ 牛乳	親子丼 キャベツとカニカマの酢の物	ご飯 麻婆豆腐 白菜とさば缶のピリ辛和え にらたまスープ	11 火	パン キッシュ カルボナーラサラダ ショア	ルーローハン 海藻サラダ	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃがコーンバター 具だくさんみそ汁	21 金	ご飯 ウインナー ほうれん草おひたし みそ汁	豆乳担々麺 えび餃子 付け合わせ野菜	ご飯 豚肉の塩だれ炒め かぼちゃ煮 白玉汁
2 日	食パン（セルフサンド） （チーズ・ジャム） ポテトサラダ 付け合わせ野菜 コーンスープ	野菜ラーメン 春巻き 付け合わせ野菜	ご飯 鶏甘みそ炒め もやしと青菜の和え物 けんちん汁	12 水	ご飯 いわし生姜煮 小松菜炒め煮 みそ汁	オムライス チキンナゲット 付け合わせ野菜 高野豆腐照り煮	ご飯 かつおフライ キャベツと豚肉のこまマヨ和え	22 土	パン 野菜グラタン ポテトサラダ 牛乳	焼き鳥丼 磯香和え	ご飯 さば油淋鶏 春雨サラダ えびだんごスープ
3 月	ご飯 ミートボール 切干大根煮 みそ汁	パンセット	ちらし寿司 花型ハンバーグ 付け合わせ すまし汁	13 木	パン ラザーニャ パンブキンサラダ 牛乳	ご飯 チーズ大葉チキンカツ もやし焼肉ソテー こんにゃくおかか煮 カニカマサラダ 黄桃缶	ペッパーライス ミニドッグ ポパイサラダ オニオンスープ	23 日	食パン （チーズ・ジャム） ハムエッグ 枝豆ツナサラダ 牛乳	カレー ミニサラダ	ご飯 鶏肉のピザソース焼き 蓮根マヨサラダ ほうれん草のスープ
4 火	パン ハムチーズピカタ キャベツソテー 牛乳	ご飯 黒胡椒チキン パプリカウインナーソテー チンゲン菜ナムル コンソメポテト チーズ	ご飯 さばの塩焼き がんもどき含め煮 ささみ梅和え かきたま汁	14 金	ご飯 鶏と野菜の焼きつくね なすそばろ煮 みそ汁	わかめご飯 白身魚フライ タルタルソース ミニやきそば ほうれん草甘辛炒め 白菜塩昆布和え	ご飯 ジャージャン豆腐 焼き餃子 野菜スープ	24 月	ご飯 じゃがいもそばろ煮 れんこん金平 みそ汁	パンセット	
5 水	ご飯 炒り豆腐包み焼 野沢菜の煮物 みそ汁	チャーハン えび焼売 もやしナムル 付け合わせ野菜 ゼリー	ご飯 鶏肉のレモンペーパーソテー 小松菜とトマトのサラダ 豆乳コーンポタージュ	15 土	パン トマトミートオムレツ さつまいもサラダ 牛乳	五目うどん コロケ 付け合わせ野菜	ご飯 ボークチャップ かぼちゃとチーズのカレーサラダ ミルクスープ	25 火			
6 木	パン チーズオムレツ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ にんじんしりしり こんにゃくピリ辛煮 小松菜ちくわみそマヨ和え チーズ	キーマカレー サラダ フルーツサンドの具 &ビスケット	16 日	食パン（セルフサンド） （チーズ・ジャム） たまごサラダ 付け合わせ野菜 かぼちゃのポタージュ	中華丼 ささみキムチ和え	ご飯 チーズタッカルビ 野菜ナムル トックスープ	26 水			
7 金	ご飯 鮭塩焼き ひじき煮 みそ汁	パンセット		17 月	ご飯 カニカマ玉子焼き ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 たれカツ 糸こんにゃく明太子炒め なすピリ辛煮 フロッキーごま和え チーズ	ご飯 鮭マヨコーン焼き キャベツレモンサラダ 肉団子スープ	27 木			
8 土				18 火	パン チーズ肉団子 ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 肉焼売 ピーマンだけの炒め こふき芋 エビチリ 煮玉子	豚キムチ丼 揚げ餃子 付け合わせ野菜 わかめスープ	28 金			
9 日				19 水	ご飯 れんこん焼肉照り焼き もやしごま和え みそ汁	そばろ弁当 イカフリッター 人参ツナきんぴら 付け合わせ野菜 ゼリー	ご飯 魚のりパン粉焼き きゅうりとさつま揚げの酢の物 筑前煮	29 土			
10 月	ご飯 玉子焼き ごぼう鶏そばろ みそ汁	ご飯 チーズはんぺんフライ ミートボール じゃがいもおかか煮 ブロッコリーハムサラダ パイン缶	ご飯 ブルコギ 切干大根のナムル キムチスープ	20 木	パン チキンピカタ タラモサラダ 牛乳	焼きそば ハムカツ 付け合わせ野菜	ご飯 デミグラスハンバーグ 青のりポテトビーンズ ボトフ風スープ	30 日			
備考	3日の昼食は卒業式のためパンセットです。 11日、12日、21日の昼食は寮で食べます。							31 月			
	※材料の関係で献立を変更することがあります。										

春休み

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
1675kcal	65.7g	63.4g	218.3g	8.1g