

| 朝 食     |                                                   |                                                             | 昼 食                                                           |         |                                       | 夕 食                                                         |                                               |  | 朝 食     |  |  | 昼 食 |  |  | 夕 食 |  |  | 朝 食 |  |  | 昼 食 |  |  | 夕 食   |  |  |
|---------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|---------|--|--|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|-------|--|--|
| 1<br>火  | コーヒースト<br>ベーコン卵焼き<br>キャベツソテー<br>牛乳                | ご飯<br>白身魚フライ<br>タルタルソース<br>里芋肉みそ和え<br>ブロッコリーごま和え<br>パプリカソテー | ご飯<br>チーズタッカルビ<br>中華和え<br>無糖ヨーグルト<br>ジャム                      | 11<br>金 | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁         | パンセット                                                       |                                               |  | 21<br>月 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
| 2<br>水  | ご飯<br>鶏と野菜のつくね<br>ひじきの五目煮<br>みそ汁                  | 塩やきそば<br>チキンナゲット<br>ツナのナムル<br>いんげんソテー<br>ゼリー                | ご飯<br>鮭チーズムニエル<br>コールスローサラダ<br>コロコロトマトスープ                     | 12<br>土 |                                       |                                                             |                                               |  | 22<br>火 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
| 3<br>木  | エビ<br>チョコクロワッサン<br>ハムチーズピカタ<br>マカロニサラダ<br>牛乳      | ご飯<br>ヒレカツ<br>エビチリ<br>ピーマンソース炒め<br>ちくわごま照り焼き<br>マンゴー缶       | ひじきご飯<br>カレイ唐揚げ<br>ツナサラダ<br>みそ汁                               | 13<br>日 |                                       |                                                             |                                               |  | 23<br>水 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  | 青色ルール |  |  |
| 4<br>金  | ご飯<br>かぼちゃそぼろ煮<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁                   | ご飯<br>タンドリーチキン<br>のり塩ボテト<br>いんげんごま和え<br>人参もやしポン酢和え<br>チーズ   | 夏野菜カレー<br>ミニハンバーグ<br>小エビのサラダ                                  | 14<br>月 | メロンパン<br>チキンピカタ<br>ボテトサラダ<br>牛乳       | ご飯<br>たれカツ<br>赤ワインナー<br>牛乳                                  | ご飯<br>鶏肉バジルオイル焼き<br>大根ツナマヨサラダ<br>オニオンスープ      |  | 24<br>木 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
| 5<br>土  | ネオバター<br>チョコブレッド<br>オムレツ<br>ほうれん草ソテー<br>ショア 白ぶどう  | 冷やしうどん<br>とり天<br>焼きなす                                       | ご飯<br>回鍋肉<br>野菜ナムル<br>白玉汁                                     | 15<br>火 | ご飯<br>じゃがいもそぼろ煮<br>おくらチーズおかか和え<br>みそ汁 | ご飯<br>ミニチキン<br>こんにゃくビリ辛煮<br>こまつなツナ和え<br>にんじんしりしり<br>チーズ     | ご飯<br>さばの味噌煮<br>きゅうりさつま揚げ餅の物<br>かきたま汁         |  | 25<br>金 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
| 6<br>日  | 食パン<br>ジャム・チーズ<br>野菜キッシュ<br>カルボナーラサラダ<br>コーンスープ   | キムタクご飯<br>餃子<br>チョレギサラダ                                     | ご飯<br>鶏肉みそマヨ焼き<br>こぎつねサラダ<br>みそ汁                              | 16<br>水 | コッペパン<br>たまごサンドの具<br>ヘルシーサラダ<br>牛乳    | そぼろ弁当<br>エビ焼壳<br>ほうれん草ソテー <sup>白</sup><br>白菜塩昆布和え<br>ブロッコリー | ご飯<br>油淋鶏<br>春雨サラダ<br>ほうれん草スープ                |  | 26<br>土 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
| 7<br>月  | ご飯<br>厚焼き玉子<br>ごぼう鶏そぼろ和え<br>みそ汁                   | ご飯<br>鶏つくね<br>こんにゃくおかか煮<br>ピーマンみそ炒め<br>チングン菜ナムル<br>チーズ      | とうもろこしご飯<br>星のハンバーグ<br>星のコロッケ<br>付け合わせ野菜<br>野菜トマトスープ<br>七夕ゼリー | 17<br>木 | ご飯<br>いわしみぞれ煮<br>もやしごま和え<br>みそ汁       | 親子丼<br>オニオンリング<br>付け合わせ野菜                                   | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>付け合わせ野菜<br>野菜スープ<br>ショア ブレーン |  | 27<br>日 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
| 8<br>火  | コロッケサンド<br>クラッカー・ジャム<br>チーズオムレツ<br>アスパラベーコン<br>牛乳 | 梅ごはん<br>蓮根挽み揚げ<br>なすピリ辛煮<br>いんげんマヨ和え<br>ミニドッグ<br>ケチャップ      | ご飯<br>鶏肉ヤンニヨムソース<br>ほうれん草もやしナムル<br>豚肉塩スープ                     | 18<br>金 | ご飯<br>かにかま卵焼き<br>キャベツのお浸し<br>みそ汁      | パンセット                                                       |                                               |  | 28<br>月 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
| 9<br>水  | ご飯<br>きんひら肉団子<br>かぼちゃごま煮<br>みそ汁                   | じゃこ入チャーハン<br>揚げ餃子<br>切干大根ナムル<br>ブロッコリー<br>ゼリー               | ご飯<br>豚肉塩だれ炒め<br>キャベツカニカマ酢の物<br>けんちん汁                         | 19<br>土 |                                       |                                                             |                                               |  | 29<br>火 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
| 10<br>木 | チーズパン<br>クラッカー・ジャム<br>かぼちゃグラタン<br>枝豆ツナマヨサラダ<br>牛乳 | ご飯<br>チーズ大葉チキンカツ<br>ごふき芋<br>オクラごま和え<br>人参ツナきんひら<br>黄桃缶      | ご飯<br>シーフードグラタン<br>トマトと卵の炒め物<br>カレースープ                        | 20<br>日 |                                       |                                                             |                                               |  | 30<br>水 |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
| 備<br>考  | 17日は午前で授業が終了するため、昼食は寮での食事になります。                   |                                                             |                                                               |         |                                       |                                                             |                                               |  |         |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |
|         | ※材料の関係で献立が変更することがあります。                            |                                                             |                                                               |         |                                       |                                                             |                                               |  |         |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |       |  |  |

| 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 |
| 1657kcal   | 63.7g | 64.3g | 214.3g | 7.8g  |