

# 予定献立表

## 寮

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)
朝食	米飯 みそ汁 鮭の塩焼き ひじき煮物 ぶりかけ	ロールパン コンソメスープ ウインナー ナポリタン 牛乳	米飯 赤だし ほうれん草ベーコン炒め しゅうまい 温泉卵	米飯 みそ汁 鶏小間炒め煮 キャベツハム炒め物 野菜ジュース	米飯 みそ汁 オムレット せんぎり煮物 味付け海苔	米飯 赤だし ハムと玉ねぎのソテー キャベツ ミートボール 漬物	米飯 みそ汁 豚シャブ 牛蒡サラダ 梅干
昼食	米飯 オイスター炒め ロールキャベツ ほうれん草胡麻和え	米飯 サバ竜田揚げ ハムカツ 中華春雨 一口がんも人参炒め	米飯 チーズハンバーグ 牛蒡サラダ 青梗菜胡麻和え	米飯 鶏肉照焼き ブロッコリー明太マヨ 揚げギョーザ	米飯 チキン南蛮 糸コンにら炒め 大豆煮	マーボー丼	カレーライス
夕食	米飯 鶏味噌マヨ焼き 豚高菜炒め 里芋みそバター煮 春雨スープ	米飯 ポークチャップ 明太子パスタ 小松菜おひたし みそ汁	唐揚げカレー サラダ フルーツヨーグルト	米飯 豚まいたけ韓国風炒め アジフライ オクラなめこポン酢かけ みそ汁	米飯 牛焼肉 メンチカツ ビーンズサラダ 卵スープ	米飯 ハムマヨカツ 高菜コーンパスタ かぼちゃ煮物 トマトコンソメスープ	米飯 鶏肉トマト煮 春巻き もやしコーン炒め みそ汁

★場合によって多少メニューの変更がある場合があります。