

# 予定献立表

## 寮

	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
朝食	米飯 みそ汁(しめじ/玉ねぎ) ギョロツケ/キャベツ 金平牛蒡 ふりかけ	食パン ジャム マーガリン コンソメスープ ウィンナーほうれん草炒め キャベツ/スクランブルエッグ 牛乳	米飯 赤だし(なめこ/豆腐) ハムと玉ねぎのソテー ひじき煮物 キャベツ 温泉卵	米飯 みそ汁(白菜/玉ねぎ/揚げ) 鯖塩焼き/キャベツ 千切り大根煮物 牛乳	米飯 みそ汁(厚揚げ/小松菜) オムレツ/キャベツ ちりめん青梗菜炒め 味付け海苔	米飯 赤だし(梗/豆腐/若布) 魚肉フリッター/キャベツ にらもやし炒め 漬物	米飯 みそ汁(大根/白菜) 竹輪としめじ卵とし キャベツ/ミニハンバーグ 始祖昆布
昼食	塩鶏丼	豚高菜丼 又は焼き鳥丼 又は激からラーメン	カツとし丼 又は豚もやし丼 又はカレーうどん	鶏唐チリ丼 又は二色丼 又は卵丼	ロコモコ丼 又はピリ辛肉味噌丼 又はちゃんぽん	他人丼	鶏そぼろ丼
夕食	米飯 酢鶏/キャベツ 野菜コロッケ アスパラツナマヨ和え みそ汁(もやし/厚揚げ)	米飯 豚キムチ/キャベツ 鯖生姜煮 オクラ人参おかか和え 若布スープ	米飯 鶏味噌漬け焼き キャベツ/明太子スパ 三角春巻き みそ汁(ささがき/大根)	米飯 シューマイ野菜あんかけ キャベツ/烏賊リング 照り煮 かき玉汁	米飯 チキン南蛮/キャベツ ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンドレ和え みそ汁(茄子/白菜)	米飯 牛と野菜のオイスター炒め ホキ天ぷら/キャベツ カレーマヨサラダ 小松菜とベーコンのスープ	米飯 ミックスフライ/キャベツ マカロニチャップ炒め ほうれん草ちりめん和え物 みそ汁(厚揚げ/たまねぎ)

★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。