

予定献立表

寮

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
朝食	ごはん ししゃも 卵焼き 金平ごぼう 味噌汁 野菜 牛乳	ごはん ハンバーガー ウィンナー フライドポテト レタス・トマト 野菜 牛乳	ごはん さんま胡麻和え かぼちゃのはさみ揚げ もずく 味噌汁 野菜 牛乳	ごはん 食パン ジャム・マーガリン ハム ツナとほうれん草のマヨネーズ和え 野菜 牛乳	ごはん 納豆 しそこんぶ 金平ごぼう 味噌汁 野菜 牛乳	ごはん 塩鯖焼き かぼちゃの煮付 青菜のちりめん和え 味噌汁 野菜 牛乳	ごはん ロールパン たまごサラダ ナポリタン 味噌汁 野菜 牛乳
夕食	若鶏のグリル トマトソース ハッシュドポテト ポテトとコーンのサラダ 野菜 味噌汁 ごはん	鯖の味噌焼き 肉じゃが 春雨サラダ 野菜 スープ ごはん	皿うどん ごぼうの唐揚げ ほうれん草のおかか和え 野菜 味噌汁 ごはん	豚の塩たれ焼き ひじき煮 明太子スパゲッティ 野菜 スープ ごはん	手羽元と唐揚げの甘辛煮 五目ビーフン 山芋の磯辺上げ 野菜 味噌汁 ごはん	チキン南蛮 アスパラとベーコンのソテー ツナとコーンのサラダ 野菜 味噌汁 ごはん	さんまの塩焼き 大根おろし コロッケ ミートボール 野菜 味噌汁 ごはん

★毎日の朝食には梅干・海苔・ふりかけが付いています★

★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★