

# 予定献立表

## 寮

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
朝食	ごはん 納豆 シューマイ 五目炒め 味噌汁 野菜	ごはん 食パン ジャム・マーガリン オムレツ ごぼうマヨネーズ 野菜 スープ 牛乳	ごはん さんまのみぞれ煮 しそ昆布 卵焼き 味噌汁 野菜	ごはん ハンバーガー チキンナゲット フライドポテト レタス・トマト 野菜 牛乳	ごはん 鳥の照り焼き オクラのおかか和え ひじき 味噌汁 野菜	ごはん 塩鯖焼き 温泉卵 明太子 味噌汁 野菜	ごはん ロールパン 青菜の油揚げ炒め ハム ハンバーグ 味噌汁 野菜 牛乳
夕食	トマト煮込みハンバーグ イカリング スパゲッティサラダ 野菜 味噌汁 ごはん	おでん 豚汁 野菜 スープ ごはん	ヒレカツ もやしとほうれん草のナムル ミニグラタン 野菜 味噌汁 ごはん	かき玉うどん とり天 ちくわ天 酢の物 野菜 スープ ごはん	ハヤシライス レンコンサラダ ナスのにびたし 野菜 味噌汁 ごはん	若鶏の唐揚げ マカロニサラダ マーボー春雨 野菜 味噌汁 ごはん	牛の焼き肉風炒め じゃがいもとツナの明太子マヨ ナポリタン 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★