

# 予定献立表

## 寮

	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 (しめじ/大根) ハムソテー/キャベツ にらもやし炒め ふりかけ	ロールパン ジャム コンソメスープ ウインナー/キャベツ 焼きそば フルーツヨーグルト	米飯 赤だし (しめじ/白菜) ベーコンと玉ねぎのソテー ひじき煮物/キャベツ 温泉卵	米飯 味噌汁 (大根/厚揚げ) 魚肉フリッターキャベツ せんぎり煮物 牛乳	米飯 味噌汁 (えのき/玉ねぎ) しめじハム卵とじ/キャベツ ミニハンバーグ 味付け海苔	米飯 赤だし (ナメコ/大根) サバ塩焼き/キャベツ ちりめんチンゲンサイ炒め 漬物	米飯 味噌汁 (なす/小松菜) オムレツ/キャベツ ほうれん草ハム炒め 梅干
昼食	米飯 しょうが焼き 中華春雨 ほうれん草ピーナッツ和え	米飯 酢鶏 竹輪人参煮物 カボチャサラダ	米飯 鮭の明太マヨやき 卵サラダ包揚げ せんぎり大根煮物 マカロニサラダ	米飯 チキン南蛮/キャベツ 金平ごぼう もやしキムチ和え	米飯 オイスターソース炒め 揚げシュウマイ チンゲンサイ中華和え	カレーライス	焼肉丼
夕食	米飯 鶏肉トマト煮/キャベツ サバ龍田揚げ もやしコーンマヨ 味噌汁 (小松菜/里芋)	米飯 牛と牛蒡ピリ辛炒め キャベツ/中華メンチカツ オーロラソースかけ 中華春雨スープ	米飯 チキンカツ/キャベツ ナポリタン ポテト明太マヨ コンソメスープ	米飯 鮭フライトマトソース/キャベツ 豚キムチ おくらおかか 味噌汁 (トウフ/ナス)	米飯 豚味噌漬け焼き キャベツ/南瓜ひき肉フライ 揚げだし豆腐 ソーメン汁	米飯 鶏からあげ/キャベツ ポテトフライ スパゲッティサラダ 味噌汁 (ささがき/白菜)	米飯 ミックスフライ/キャベツ 高菜コーンパスタ カボチャ煮物 オニオンスープ

★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。