

# 予定献立表

## 寮

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)
朝食	ごはん 鮭の塩焼き 竹の子土佐煮 しそこんぶ 味噌汁 野菜	ごはん 食パン ジャム・マーガリン ハッシュドポテト スクランブルエッグ ハム 野菜 スープ 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え 金平ごぼう 味噌汁 野菜	ごはん 千切り大根 ミートボール 納豆 野菜 野菜 牛乳	ごはん ハンバーガー チキンナゲット フライドポテト トマト レタス 野菜 スープ 牛乳	ごはん ロールパン ジャム・マーガリン 照り焼きチキン オムレツ 野菜 スープ 牛乳	ごはん ロールキャベツ 卵焼き ひじき 野菜 スープ
夕食	豚キムチ メヒカリの唐揚げ 春雨サラダ 野菜 味噌汁 ごはん	若鶏のグリル <small>おろしポン酢和え</small> 小松菜のちりめん和え 野菜 味噌汁 ごはん	鰯の味噌焼き ソース焼きそば うずらの玉子フライ 野菜 味噌汁 ごはん	親子丼 さばの塩焼き ひじき煮 野菜 スープ ごはん	牛肉の焼肉風炒め そうめん 金平ごぼう コーンサラダ 野菜 味噌汁 ごはん	豚のピカタ レンコンサラダ ごぼうの唐揚げ 野菜 味噌汁 ごはん	チキンカツ しゅうまい <small>蒸し鶏ときゅうりのパンパンジー</small> 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★