

# 予定献立表

## 寮

	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 (しめじ/大根) 魚肉ソーセージチップ炒め キャベツ ミニハンバーグ ふりかけ	ロールパン ジャム かぼちゃスープ 玉ねぎハム卵とじ 焼きそば フルーツヨーグルト	米飯 赤だし (玉ねぎ厚揚げ) そぼろ/キャベツ もやし和え物 温泉卵	米飯 味噌汁 (小松菜/もやし) サバ塩焼き/キャベツ せんぎり煮物 牛乳	米飯 味噌汁 (なめこ/大根) オムレツ/キャベツ ほうれん草ハム炒め 味付け海苔	米飯 赤だし (白菜/しめじ) 魚肉フリッター/キャベツ 金平ゴボウ 漬物	米飯 味噌汁 (なす/玉ねぎ) チリメン卵とじ ミートボール 梅干
昼食	米飯 油淋鶏 南瓜サラダ ほうれん草胡麻和え	米飯 しょうが焼き 竹輪磯辺揚げ 明太スパ	米飯 鮭明太マヨ/ギョーザ ゴボウサラダ ひじき煮物	米飯 エビフライ・牛肉コロッケ おくらおかか和え 厚揚げ人参煮物	米飯 チキン南蛮/キャベツ もやし胡麻和え 中華春雨	鶏てり温玉丼 又豚高菜丼 又激からラーメン	ハヤシライス
夕食	米飯 豚キムチ/キャベツ カレー野菜コロッケ 里芋洋風煮 味噌汁 (あさり/ハクサイ)	米飯 サバ竜田揚げ カレー炒め/キャベツ 焼きなす ワカメと卵スープ ムース	米飯 鶏から揚げ 高菜コーンパスタ キャベツ 青梗菜ちりめん和え 味噌汁 (ささがき/トウフ)	米飯 ホイコーロウ/キャベツ ゴボウからあげ カレーマカロニサラダ 春雨スープ	米飯 シュウマイあんかけ キャベツ/エビチリ 厚揚げ生姜煮 味噌汁 (小松菜/トウフ)	米飯 もやしキムマヨ炒め ポテトサラダ コンソメスープ	米飯 チーズチキンカツ/キャベツ ツナコーンパスタ 揚げだし豆腐 豚汁

★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。