

予定献立表

寮

	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)	2月21日(日)
朝食	ごはん280g 味噌汁 鮭の塩焼き ニラもやし炒め 玉子ロール 納豆 漬物	牛乳 ホットケーキ スープ ベーコンほうれん草炒め スクランブルエッグ バナナ ごはん280g	ごはん280g 赤だし オムレツ ナポリタン ほうれん草コーン炒め 温玉 しそ昆布	ごはん280g 味噌汁 イカチンゲン菜炒め 牛乳 ハッシュドポテト 千切大根 ふりかけ	ごはん280g 味噌汁 さばの照焼き エノキシメジ卵とじ ミートボール 納豆 梅干し	ごはん280g 赤だし 魚肉ソーセージチャップ卵とじ キャベツ オニオンリング ひじき 味付け海苔	ごはん280g 味噌汁 ハムソテー ちくわもやし炒め 卵焼き キャベツ サケフレーク
昼食	鶏唐揚げ かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ご飯 漬物	さば竜田揚げ シューマイ ほうれん草ゴマ和え ご飯 漬物	照り焼きチキン ちくわ磯部揚げ <small>チンゲン菜とかにかまの和え物</small> ご飯 漬物	かにクリームコロッケ エビフライ 人参卵とじ マカロニサラダ ご飯 漬物	チキン南蛮 もやしニラのキムチ炒め ブロックリーカツオ和え ご飯 漬物	豚トロ丼 OR ピリ辛肉味噌丼 OR 焼き鳥丼	親子丼
夕食	ごはん280g 豚汁 八宝菜 キャベツ チョビチキ 山芋・おくら和え	ごはん280g けんちん汁 鶏肉・白菜みそ炒め キャベツ・レタス ポテサラ 揚げ出したご焼き	ご飯 スープ ポークスペアリブ甘辛醤油煮 鴨サラダ スパゲッティー マンゴーヨーグルト	ごはん280g アサリ汁 牛焼肉 キャベツ ツナレタスマヨ和え イカ・大根煮	ごはん280g けんちん汁 塩豚炒め キャベツ 明太スパ 揚げ出し茄子	ごはん280g 豚汁 ミックスフライ キャベツ ツナコーンマヨ和え ロールキャベツ	ごはん280g 豚汁 生姜焼き キャベツ スパサラ 大学芋

★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★